

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ
«КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»

ЗАТВЕРДУЮ

В.о. директора



«09» січня 2026 р.

Григорій СТОРОЖУК



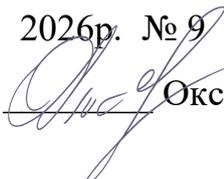
**ПРОГРАМА КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

освітньо-професійний ступінь	<i>фаховий молодший бакалавр</i>
галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
освітня кваліфікація	<i>фаховий молодший бакалавр фізичної культури і спорту</i>

Розглянуто і схвалено на засіданні

циклової комісії соціальної роботи, психології та
фізичної культури

Протокол від «09» січня 2026р. № 9

Голова циклової комісії  Оксана ГЛОВ'ЮК

Кам'янець-Подільський, 2026

Програма кваліфікаційного іспиту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

РОЗРОБНИКИ:

Ольга ПОГОРЕЦЬКА, керівник проєктної групи, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

Роман ТКАЧУК, спеціаліст другої категорії, викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури роботи Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

Ірина КОВАЛЬЧУК, спеціаліст, викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

Тетяна ОЛЬХОВА, начальник відділу Хмельницького регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Геннадій ЄДИНАК, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Кваліфікаційний іспит зі спеціальності - форма атестації здобувачів передвищої освіти ОПС фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт у ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО КПДІ.

1.2. Атестація - це встановлення відповідності засвоєння здобувачами передвищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностей та вимог стандартів вищої освіти.

1.3. Атестація здійснюється відкрито та гласно. Здобувачі передвищої освіти та інші особи присутні на атестації, можуть вільно здійснювати аудіо-та/або відеофіксацію процесу атестації.

1.4. Атестація осіб, які здобувають ОПС фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, здійснюється екзаменаційною комісією (ЕК).

1.5. Атестацію осіб, які здобувають ОПС фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, здійснює ЕК після завершення ними теоретичної та практичної підготовки.

1.6. Коледж на підставі рішення ЕК присуджує особі, яка успішно виконала ОПП «Фізична культура і спорт», ОПС – фаховий молодший бакалавр та присвоює кваліфікацію фаховий молодший бакалавр з фізичної культури і спорту.

1.7. Перелік навчальних дисциплін, що виносяться на кваліфікаційний іспит зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, визначається програмою кваліфікаційного іспиту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

№ з/п	Шифр навчальної дисципліни за ОПП	Назва навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС
1.	ОК 10	Теорія та методика фізичного виховання	6
2.	ОК 12	Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури	7
3.	ОК 13	Теорія і методика викладання сучасних видів спорту	6
4.	ОК 17	Психологія	5
5.	ОК 18	Педагогіка	5

1.8. Кваліфікаційний іспит зі спеціальності ставить за мету комплексну перевірку теоретичних та практичних навичок здобувачів із фахових навчальних дисциплін спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Кваліфікаційний іспит зі спеціальності має підтвердити:

- рівень теоретичної та практичної підготовки, відповідність вимогам ОПП ОПС фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт;
- вміння здобувачів оперувати знаннями, отриманими з комплексу дисциплін за фахом.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТА ОЦІНЮВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ

Організаційно-методичні рекомендації щодо проведення кваліфікаційного іспиту зі спеціальності

2.1. Кваліфікаційний іспит зі спеціальності проводиться в усній формі, що забезпечує високий рівень об'єктивності оцінювання, а також сприяє логічному мисленню, цілеспрямованості та зосередженості здобувачів на глибокому розумінні суті питань, обдумуванні варіантів вирішення та побудови відповіді.

2.2. Засобами оцінювання рівня професійних знань, умінь та навичок фахового молодшого бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ступеня сформованості їх професійних компетенцій є:

- теоретичні питання з навчальних дисциплін (п. 1.7. цієї програми);

запитання з навчальних дисциплін формуються пропорційно до кількості кредитів ЄКТС, встановлених на вивчення цієї навчальної дисципліни; ситуаційні практичні завдання спрямовані на практичне застосування знань здобутих у процесі навчання, а саме: формування уміння аналізувати, моделювати та вирішувати практичні проблеми тренувального процесу, удосконалювати методику проведення занять, оптимізувати фізичне навантаження відповідно до вікових, функціональних та індивідуальних особливостей спортсменів, вироблення здатності приймати обґрунтовані педагогічні рішення, організовувати ефективний освітній процес та взаємодію з учнями різного віку, формування навичок діагностики й аналізу поведінкових та емоційних проявів, розуміння мотиваційних чинників, прогнозування реакцій особистості та групи, розуміння структурно-функціональних особливостей організму людини та їхнього практичного значення для побудови тренувального процесу.

Відповідно, кваліфікаційний іспит зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт складається з двох етапів:

- **I етап** – перевірка знань здобувачів з навчальних дисциплін, визначених п.1.7. цієї програми, шляхом надання ними усних розширених відповідей на два теоретичних запитання;
- **II етап** – усне (письмове) розв'язання ситуаційного практичного завдання з однієї із навчальних дисциплін: теорія та методика фізичного виховання, анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та

фізичної культури, теорія і методика викладання сучасних видів спорту, психологія, педагогіка.

2.3. Кваліфікаційний іспит зі спеціальності проводиться на основі екзаменаційного білету, який передбачає перевірку теоретичних знань та практичних навичок з перелічених вищезазначених дисциплін.

Структура білету кваліфікаційного іспиту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт :

1 завдання. Запитання теоретичного характеру з навчальних дисциплін, визначених п.1.7. цієї програми (запитання мають сформулюватися таким чином, щоб передбачали аргументовані відповіді студента, наприклад, *Проаналізуйте.., Охарактеризуйте... Поясніть суть та зміст...*);

2 завдання. Запитання теоретичного характеру з навчальних дисциплін, визначених п.1.7. цієї програми;

3 завдання. Розв'язок (вирішення) ситуаційного практичного завдання щодо уміння приймати рішення, здійснювати педагогічну і психологічну підтримку, забезпечувати безпечну та ефективну організацію фізкультурно-спортивної діяльності, надання психологічної підтримки спортсменів, розвитку уміння керувати міжособистісними взаєминами, запобігання конфліктам, формування позитивного соціально-психологічного клімату. оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, визначення можливих ризиків травмування, застосовування знання з анатомії для корекції фізичного навантаження і профілактики перевтоми.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів на кваліфікаційному іспиті зі спеціальності

Навчальні досягнення здобувачів ОПС фахового молодшого бакалавра зі спеціальності на кваліфікаційному іспиті зі спеціальності оцінюється за національною 4-бальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») за нижчезазначеними критеріями.

2.4. *Критерії оцінювання усних відповідей на запитання з навчальних дисциплін.*

Кількість балів	Якість відповіді на теоретичне запитання
відмінно	<p>Здобувач виявляє глибоке й всебічне знання матеріалу програми, грамотний й логічний виклад питання, виявляє уміння на основі теоретичних знань робити практичні висновки.</p> <p>Відповіді повні, логічно обґрунтовані, правильно використані наукові, професійні терміни.</p>

Кількість балів	Якість відповіді на теоретичне запитання
добре	Здобувач добре володіє теоретичним матеріалом, але допускає негрубі неточності в теоретичних знаннях та при виконанні практичних завдань. Відповіді повні, але логічне обґрунтування непослідовне.
задовільно	Здобувач виявляє недостатні знання, дає часткову відповідь на питання або є певні неточності при викладі питання; невміння на основі теоретичних знань робити правильні висновки. Відповіді неповні. Відсутній логічний зв'язок між деякими твердженнями.
незадовільно	Здобувач виявляє слабе володіння основними знаннями з екзаменаційних дисциплін, не володіє поняттєво-термінологічним апаратом основних професійно-орієнтованих дисциплін. Відповідь здобувача не відповідає змісту питання або студентом дано невірну відповідь або немає відповіді на питання.

2.5. Критерії оцінювання ситуаційного практичного завдання щодо

Кількість балів	Якість виконання практичного завдання
відмінно	Здобувач має системні глибокі знання відповідного обсягу та в межах вимог навчальних програм, свідомо використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати вивчений матеріал, користуватися джерелами інформації, приймати рішення. Здобувач правильно вирішив практичну ситуацію; при виконанні практичного завдання були наведені необхідні теоретичні положення або законодавчо-нормативні акти, зроблений ґрунтовний висновок
добре	Знання здобувача є достатніми, він володіє вивченим матеріалом в обсягах, необхідних для виконання стандартних завдань; правильно відтворює навчальний матеріал, знає

	<p>основоположні теорії і факти, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки. Здобувач під час виконання завдання допустив незначні помилку, що загалом не впливає на хід розв'язку; надав ґрунтовний висновок, навів не всі теоретичні положення або законодавчо-нормативні акти, обґрунтування</p>
задовільно	<p>Здобувач показав знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь недостатньо аргументована та містить помилки, що порушують логіку викладення навчального матеріалу. Вміє застосовувати знання під час виконання завдань за аналогією. При виконанні завдання допустив помилки, що впливають на результат розв'язку задачі або вирішення практичної ситуації, не вказав необхідні теоретичні положення або законодавчо-нормативні акти, відсутні обґрунтування та формули; зроблений поверхневий висновок</p>
незадовільно	<p>Здобувач відтворює основний навчальний матеріал, але не розуміє зв'язків і залежностей між явищами чи фактами. Він неправильно виконав практичне завдання.</p> <p>Здобувач має недостатні знання, відчуває труднощі при викладенні навчального матеріалу, слабо застосовує теоретичні положення під час вирішення практичного завдання</p> <p>Здобувач не може осмислити зміст навчального матеріалу і публічно чи письмово подати його, відмовився від виконання завдання</p>

2.6. Підсумкова оцінка кваліфікаційного іспиту зі спеціальності формується з середньоарифметичних оцінок (оцінку виставляє кожен член ЕК) за кожне із трьох завдань кваліфікаційного іспиту (40% результату за усну відповідь і 60% результату розв'язання комплексного практичного завдання):

$$\text{ОП} = 0,2 \cdot \text{УВ1} + 0,2 \cdot \text{УВ2} + 0,6 \cdot \text{КПЗ}$$

де ОП – підсумкова оцінка кваліфікаційного іспиту;

УВ1 – середньоарифметична оцінка за усну відповідь здобувача на перше теоретичне запитання;

УВ2 – середньоарифметична оцінка за усну відповідь здобувача на друге теоретичне запитання;

КПЗ – оцінка за комплексне практичне завдання.

У протокол засідання екзаменаційної комісії кожному здобувачу виставляється підсумкова оцінка за 4-бальною шкалою.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТ
Інформаційний обсяг освітнього компонента
«Теорія та методика фізичного виховання»

Змістовий модуль 1. Загальні засади теорії і методики фізичного виховання.

Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.

Поняття фізичного виховання: сутність, завдання, функції. Теорія фізичного виховання як наука: предмет, об'єкт, методи дослідження. Зв'язок теорії і методики з іншими науками: анатомія, фізіологія, педагогіка, психологія, гігієна. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя, соціальної інклюзії та особистісного розвитку.

Тема 2. Система фізичного виховання.

Поняття системи фізичного виховання. Наукові основи побудови системи. Система фізичного виховання в закладах освіти. Фізичне виховання в оздоровчій та реабілітаційній практиці. Актуальні тенденції.

Тема 3. Принципи фізичного виховання.

Поняття принципів у педагогіці та фізичному вихованні та їх класифікація. Принцип оздоровчої спрямованості. Принцип всебічного і гармонійного розвитку. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип систематичності та поступовості. Принцип свідомої активності. Принцип безперервності та наступності. Принцип безпеки та гігієнічності.

Тема 4. Засоби фізичного виховання.

Поняття та класифікація засобів фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Ігри, змагання та рухові активності. Природні сили природи (сонце, повітря, вода) як оздоровчі засоби. Гігієнічні фактори: режим дня, харчування, сон. Засоби фізичного виховання у різних вікових групах. Використання засобів у навчальному процесі.

Тема 5. Методи фізичного виховання.

Поняття та класифікація методів фізичного виховання. Загальнопедагогічні методи. Спеціальні методи фізичного виховання: ігрові, змагальні, тренувальні. Методи формування рухових навичок. Методи розвитку фізичних якостей. Методи контролю та оцінювання фізичної підготовленості. Вибір методів залежно від віку, рівня підготовки та мети занять.

Тема 6. Навчання руховим діям.

Поняття рухової дії та навички. Етапи формування рухових дій. Принципи та методи навчання. Типи рухових дій: прості, складні, ігрові, спортивні. Контроль, корекція та подолання помилок. Індивідуалізація та вікові особливості навчання. Використання цифрових технологій у навчанні рухам.

Тема 7. Розвиток рухових (фізичних) якостей.

Поняття рухових (фізичних) якостей, їх класифікація. Біологічні та фізіологічні основи розвитку якостей. Взаємозв'язок рухових якостей у тренувальному процесі. Контроль і оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.

Тема 8. Форми побудови занять у фізичному вихованні.

Поняття форми занять у фізичному вихованні. Класифікація форм. Урок фізичної культури як основна форма навчання. Позаурочні форми: секції, гуртки, спортивні заходи. Тренувальні заняття: структура, особливості, цілі. Ігрові та змагальні форми занять. Інтегровані та інклюзивні форми побудови занять.

Змістовий модуль 2 «Методики фізичного виховання»

Тема 9. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років.

Особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. Завдання фізичного виховання на етапі раннього дитинства. Етапи навчання елементарним руховим діям. Роль гри у фізичному розвитку дошкільнят. Вікові норми фізичної активності та навантаження. Організація занять фізичної культури в дошкільних закладах.

Тема 10. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.

Загальні характеристики фізичного розвитку дітей від народження до 6 років. Етапи фізичного розвитку: грудний, ранній, дошкільний вік. Розвиток опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Формування основних рухових навичок і координації. Вікові норми фізичної активності та навантаження. Особливості розвитку фізичних якостей у дошкільному віці. Роль гри та природних рухів у фізичному розвитку.

Тема 11. Зміст та методика навчання рухів дітей дошкільного віку.

Характеристика рухової активності дітей дошкільного віку. Основні види рухів: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, рівновага. Етапи навчання рухам: ознайомлення, закріплення, вдосконалення. Методи навчання: ігрові, показові, словесні, практичні. Засоби навчання: вправи, рухливі ігри, елементи спорту. Інклюзивні підходи до навчання рухів.

Тема 12. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.

Поняття та значення фізкультурно-оздоровчих заходів. Місце фізичної активності в режимі дня дітей і дорослих. Види фізкультурно-оздоровчих заходів: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри, прогулянки. Особливості організації заходів у дошкільних, шкільних та професійних закладах.

Тема 13. Методика проведення занять з фізичної культури.

Поняття методики проведення занять. Структура заняття: підготовча, основна та заключна частини. Принципи побудови фізкультурного заняття. Вибір засобів і методів залежно від мети та контингенту. Організаційні форми

занять: індивідуальні, групові, фронтальні. Особливості проведення занять у різних вікових групах. Інструктаж, показ і корекція техніки виконання вправ.

Тема 14. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.

Значення фізичного виховання у шкільному віці. Теоретичні засади фізичного розвитку школярів. Вікові особливості фізичного та психомоторного розвитку. Цілі, завдання і принципи фізичного виховання у школі. Засоби фізичного виховання: вправи, ігри, природні фактори. Методи навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей. Форми організації занять у шкільному середовищі. Структура уроку фізичної культури. Контроль фізичної підготовленості Сучасні підходи та інновації у фізичному вихованні школярів.

Тема 15. Фізична культура у системі загальної середньої освіти.

Роль і значення фізичної культури в освітньому процесі. Нормативно-правова база фізичного виховання у школі. Цілі та завдання фізичної культури на різних етапах навчання. Основні форми організації фізичного виховання: уроки, гуртки, секції, спортивні заходи. Сучасні підходи: інновації, цифрові ресурси, інклюзивні практики. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Тема 16. Характеристика змісту навчальних програм з фізичної культури для здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Цілі та завдання навчальних програм з фізичної культури. Нормативно-правова база програм: Державний стандарт, типові освітні програми. Структура навчальної програми: розділи, теми, очікувані результати. Основні змістові лінії: рухова активність, здоров'я, безпека, спорт. Інноваційні компоненти: інтерактивні формати, цифрові ресурси. Роль учителя у реалізації змісту програми.

Тема 17. Концепція Нової української школи.

Мета та завдання реформи загальної середньої освіти. Основні положення Концепції НУШ. Роль учителя — фасилітатора, наставника, партнера. Структура нової освітньої програми: інтеграція, міжпредметні зв'язки. Інструменти реалізації НУШ: державний стандарт, модельні програми, освітнє середовище. Інклюзивність, рівний доступ і безпечне навчальне середовище.

Тема 18. Зміст та особливості викладання предмета "Фізична культура" у школі

Цілі та завдання предмета «Фізична культура» в системі загальної середньої освіти. Нормативно-правова база викладання: державний стандарт, модельні програми. Основні змістові лінії: рухова активність, здоров'я, безпека, спортивна культура. Інклюзивні та адаптивні підходи до навчання. Структура уроку фізичної культури: підготовча, основна, заключна частини. Оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури. Використання сучасних технологій та цифрових ресурсів.

Тема 19. Організаційні форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня.

Поняття та значення організаційних форм фізичного виховання. Урок фізичної культури як основна форма навчання. Ранкова гімнастика та її роль у формуванні активного дня. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи під час навчальних занять. Рухливі ігри на перервах і прогулянках. Позаурочні форми: гуртки, секції, спортивні клуби.

Тема 20. Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям.

Поняття «ослаблене здоров'я» та його класифікація. Медико-педагогічна характеристика учнів з ослабленим здоров'ям. Цілі та завдання фізичного виховання для цієї категорії школярів. Адаптація навчальних програм і оцінювання результатів. Співпраця з медичними працівниками, батьками, психологами. Інтеграція фізичної активності в режим дня школяра.

Тема 21. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Мета, завдання та значення фізичного виховання у ЗВО.

Нормативно-правова база: стандарти, програми, рекомендації. Основні форми організації занять: навчальні, секційні, самостійні. Адаптація занять для студентів з особливими освітніми потребами. Вплив фізичного виховання на професійну підготовку та якість життя. Формування мотивації до здорового способу життя у студентському середовищі.

Тема 22. Фізичне виховання у різних воєнізованих формуваннях України.

Загальні засади фізичного виховання у силових структурах України. Цілі та завдання фізичної підготовки у воєнізованих формуваннях. Психофізіологічні вимоги до службовців: витривалість, сила, стресостійкість. Взаємозв'язок фізичної, морально-психологічної та бойової підготовки. Інновації: симулятори, цифрові платформи, тренажерні комплекси.

Тема 23. Фізичне виховання дорослого населення.

Поняття та значення фізичного виховання у дорослому віці. Фізіологічні та психоемоційні особливості дорослих у контексті рухової активності. Цілі та завдання фізичного виховання для різних вікових груп дорослих. Форми організації фізичної активності: індивідуальні, групові, корпоративні.

Змістовий модуль 3 «Спортивна діяльність як складова фізичного виховання»

Тема 24. Загальні основи теорії спортивної діяльності

Основні положення теорії спортивної діяльності як складової системи фізичного виховання. Визначення поняття, структура, закономірності та принципи спортивної діяльності. Розгляд етапів становлення спортивної майстерності, взаємозв'язок тренувального і змагального процесів; роль мотиваційних, психологічних та фізіологічних факторів у досягненні спортивних результатів.

Тема 25. Спортивна підготовка.

Зміст, структура та основні компонент спортивної підготовки спортсменів. Види підготовки — фізична, технічна, тактична, психологічна та теоретична — їх взаємозв'язок і роль у досягненні спортивної майстерності.

Аналіз принципів, засобів й методів тренувального процесу, етапи багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 26. Структура підготовленості спортсмена.

Сутність, зміст і компоненти підготовленості спортсмена як інтегрального показника рівня спортивної майстерності. Основні складові підготовленості — фізична, технічна, тактична, психологічна та теоретична — їх взаємозв'язок і значення у досягненні високих спортивних результатів. Аналіз критерій оцінювання кожного виду підготовленості, закономірності їх розвитку та методи діагностики.

Тема 27. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.

Структура, етапи та методичні основи побудови процесу підготовки спортсменів. Принципи організації тренувального процесу, планування та періодизації підготовки протягом макро-, мезо- і мікроциклів. Аналіз засобів, методів та форм тренувальної роботи, їх оптимальне поєднання для досягнення високої спортивної майстерності.

Тема 28. Спортивна орієнтація і відбір.

Сутність, мета й завдання спортивного відбору, етапи його проведення та критерії оцінювання перспективності спортсменів. Анатомо-фізіологічні, психологічні, генетичні та соціальні чинники, що визначають успішність у різних видах спорту. Аналіз методів тестування, спостереження та прогнозування спортивних здібностей. Значення науково обґрунтованого відбору для ефективного формування спортивного резерву.

Тема 29. Основи контролю в системі підготовки спортсменів

Поняття контролю у спортивній підготовці. Завдання та функції контролю: діагностична, коригувальна, прогностична. Принципи побудови системи контролю: об'єктивність, регулярність, інформативність. Особливості контролю в різних видах спорту. Роль тренера, спортсмена та медичного персоналу у процесі контролю.

Тема 30. Особливості спортивної підготовки дітей.

Психофізіологічні особливості дитячого організму. Цілі та завдання спортивної підготовки у дитячому віці. Етапи спортивної підготовки: початковий, навчально-тренувальний, попередній базовий. Розвиток основних фізичних якостей у дітей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація. Методи і засоби тренувань, адаптовані для дітей. Формування рухових навичок та техніки спортивних дій. Вікові норми навантаження та принципи безпеки. Профілактика перевантажень, травм і емоційного вигорання. Ігрові та мотиваційні підходи у дитячому тренувальному процесі.

Оцінювання спортивного прогресу та ведення тренувального щоденника.
Підготовка до змагань: психологічна, технічна, етична складова.

Інформаційний обсяг освітнього компонента «Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури»

Змістовий модуль 1. Особливості анатомії та фізіології дитячого організму.

Тема 1. Анатомія та фізіологія як науки, що вивчають структури та механізми забезпечення потреб людини.

Анатомія та її зв'язок з іншими дисциплінами. Предмет фізіології та її зв'язок з іншими дисциплінами. Етапи становлення анатомії як науки. Роль видатних учених у розвитку фізіології.

Тема 2. Загальні закономірності росту та розвитку дітей.

Організм людини як найвищий рівень організації живої матерії. Загальні закономірності розвитку людини. Сутність хронологічного і біологічного віку людини. Особливості процесу росту і фізичного розвитку дітей. Основні показники (індекси) за якими визначається фізичний розвиток дітей.

Тема 3. Надійність біологічних систем, як загальний закон індивідуального розвитку. Акселерація і ретардація розвитку.

Надійність біологічних систем. Механізм передачі спадкової інформації що до розвитку людини. Акселерація розвитку. Природа спадковості. Ретардація розвитку

Тема 4. Розвиток нервової системи у дітей та підлітків.

Значення і розвиток нервової системи. Будова та розвиток нервової системи у дітей. Синапси: будова, види, механізми передачі збудження. Рефлекторна дуга, та нервові центри. Спинний мозок, будова та функції. Вивчити будову синапсу, рефлекторної дуги, спинного мозку. Головний мозок, будова та функції.

Відділи головного мозку. Кора головного мозку, типи корових зон. Загальна схема будови нервової системи. Вивчити будову головного мозку. Розташування черепно-мозкових нервів. Вивчити схему вегетативної нервової системи.

Тема 5. Вікові особливості органів чуття.

Поняття про сенсорні системи. Рецептори та подразники які на них впливають. Зоровий аналізатор. Слухова сенсорна система. Вестибулярний аналізатор або орган рівноваги. **Вестибулярний аналізатор, м'язово-суглобове чуття, органи чуття.**

М'язово-суглобове чуття. Органи чуття внутрішніх органів. Смаковий аналізатор. Нюховий аналізатор. Органи чуття шкіри.

Тема 6. Вища нервова діяльність, та розвиток інтегративної діяльності.

Умовні та безумовні рефлекси. Умовно-рефлекторна діяльність людини. Розвиток ВНД дитини. Основа інтегративної діяльності нервової системи.

Тема 7. Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.

Ендокринна система, та залози внутрішньої секреції. Розмноження - як одна з найважливіших якостей живої матерії. Розвиток статевої функції у дітей.

Тема 8. Розвиток опорно-рухового апарату дітей.

Скелет - як структурна основа тіла. Його будова та функції. М'язова система. Вікові особливості розвитку м'язової системи. Вивчити будову скелету людини. Вивчити основні м'язи людини.

Тема 9. Будова та функції органів травлення.

Травлення як процес фізичної та хімічної обробки їжі. Будова, та розвиток зубів у людини. Слинні залози і їх призначення. Призначення та будова шлунку. Підшлункова залоза. Будова та функції печінки. Кишківник і його призначення. Вивчити будову системи органів травлення.

Тема 10. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Режим раціонального харчування дітей.

Обмін речовин - поняття та суть. Обмін білків, жирів та вуглеводів. Водно - сольовий обмін, та обмін мінеральних речовин. Значення вітамінів. Обмін енергії. **Режим раціонального харчування дітей.**

Сутність збалансованого харчування. Вікові особливості дітей шкільного віку в основних харчових речовинах та енергії. Добова потреба дитячого організму в мінералах та мікроелементах. Організація раціонального харчування дітей.

Тема 11. Вікові особливості серцево-судинної системи та імунного захисту організму.

Кров, її властивості та функції. Специфічний імунний захист. Неспецифічний імунітет. Група крові, резус-фактор та їх значення. Велике та мале коло кровообігу. Будова серця. Кров'яний тиск, опір судин, швидкість руху крові - як основні показники гемодинаміки.

Тема 12. Вікові особливості системи дихання.

Сутність та основні етапи процесу дихання. Основні складові дихальної системи. Особливості дихальної системи у дітей. Регуляція дихання, дихальний центр. Вплив спорту та фізичних навантажень на розвиток дихальної системи.

Тема 13. Вікові особливості системи виділення.

Будова та функції системи сечовиділення. Вікові особливості системи сечовиділення. Будова та функція шкіри. Потові залози і терморегуляторна функція.

Змістовий модуль 2. Гігієна та фізіологія фізичного виховання.

Тема 14. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей. Особливості реакцій організму дітей на фізичне навантаження.

Сутність здоров'я, критерії оцінки стану здоров'я дітей. Стан здоров'я дітей в Україні. Експрес-методи оцінки фізичного розвитку дітей. Реакції організму дітей різного віку на фізичне навантаження. Методи оцінки фізичної працездатності дітей. Обмеження фізичних навантажень, для дітей з різними типами захворювань. Фізична втома, як реакція організму на надмірні фізичні навантаження.

Тема 15. Фізіолого-гігієнічні рекомендації по розвитку рухових здібностей у дітей. Загальні гігієнічні вимоги до фізичного виховання дітей.

Рухові здібності дітей різних вікових категорій. Рекомендації що до рухової активності дітей шкільного віку. Вплив фізичних навантажень на дитячий організм. Режим дня, та його вплив на організм дитини. Загартовування, як невід'ємна складова фізичного виховання дітей. Гігієнічні вимоги що до місць для занять фізкультурою і спортом.

Тема 16. Шляхи оздоровлення дітей та критерії оцінки рівня їх фізичної підготовленості.

Оздоровчі фізичні тренування для дітей дошкільного віку.

Фізичні тренування в період молодшого шкільного віку, як основа фізичного потенціалу організму. Рекомендації що до фізичних навантажень у підлітковому та юнацькому віці. Експрес-методи контролю ефективності навантажень під час фізичних занять.

Змістовий модуль 3. Основи фізичного виховання дітей.

Тема 17. Основні поняття фізичного виховання. Система фізичного виховання.

Поняття фізична культура і спорт. Основні складові фізичної культури (фізичний рух, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізична вдосконаленість, фізична освіта). Сучасна система фізичного виховання в Україні. Організаційна основа системи фізичного виховання. Фізичне виховання як елемент суспільного життя.

Тема 18. Рухова активність.

Рухова активність — необхідна умова розвитку дитячого організму. Мета, завдання, засоби та принципи фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.

Тема 19. Вплив розвитку рухових якостей на організм та поведінку дітей.

Основні методики виховання життєво важливих рухових якостей у дітей. Теорія впливу рухливих ігор на організм дітей. Вплив рухливих ігор на характер і поведінку дітей.

Тема 20. Методика розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Основні складові рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку. Використання ігрових методів під час занять з фізичного виховання. Найбільш типові рухливі ігри для учнів молодших класів.

Тема 21. Умови організації позакласної роботи, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня.

Зміст занять з фізичної культури для учнів молодших класів. Роль класного керівника(вихователя), і медичних працівників у фізкультурній роботі в школі. Фізкультурні заходи у режимі дня учнів молодших класів. (Гімнастика до занять, фізкультпаузи). Ігри на перервах, мета і зміст.

Тема 22. Фізкультурно-масові заходи у позанавчальний час.

Організація роботи гуртка фізичної культури. Організація і проведення позашкільних спортивних змагань. Вимоги до проведення позашкільних змагань різної спрямованості.

Загальна характеристика спортивних змагань. Етапи підготовки до проведення спортивних змагань. Розробка положення та програми спортивних змагань.

Інформаційний обсяг освітнього компонента

«Теорія і методика викладання сучасних видів спорту»

Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання сучасних видів спорту»

Мета та завдання навчальної дисципліни. Характеристика та ознаки сучасних видів спорту. Особливості новітніх видів спорту. Основні поняття спорту, класифікація видів спорту. Функції спорту. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту України.

Відмінності сучасного та традиційного спорту. Еволюція спорту: від аматорства до професіоналізації. Цінності, мотивація, цілі спортсменів у різні історичні періоди.

Соціальна значущість спорту, роль змагань у суспільстві. Спорт як соціальний інститут. Вплив спортивних подій на формування національної ідентичності.

Професіоналізація та комерціалізація спорту. Економічні аспекти: спонсорство, реклама, медіа. Проблеми “ринку спорту”: допінг, етичні дилеми.

Особливості новітніх видів спорту. Кроссфіт, пейнтбол, черліденг, кіберспорт, воркаут, пляжні види спорту. Організаційні, технічні й психологічні особливості. Соціальні та оздоровчі аспекти новітніх видів спорту. Вплив на здоров'я, соціалізацію молоді. Інклюзивність, популяризація здорового способу життя. Масовий спорт vs спорт вищих досягнень. Відмінності цілей, методів, організації. Взаємозв'язок і взаємовплив цих напрямів.

Законодавча база розвитку спорту в Україні Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994, зміни 2020–2022). Основні положення, права та обов'язки суб'єктів спортивної діяльності. Державні програми та управлінські документи) Укази Президента, постанови КМУ. Програма «Фізичне виховання — здоров'я нації»: мета, завдання, реалізація.

Тема 2. Основи теорії і методики спортивного тренування

Принципи, засоби і методи спортивного тренування. Циклічність процесу спортивного тренування в спорті. Складові тренувального процесу і види спортивної підготовки.

Структура і зміст спортивної підготовки. Фізичні навантаження. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю та характером. Структура тренувального заняття. Поняття виду спорту, спортивної підготовки, спортивного тренування

Визначення виду спорту. Зміст і структура спортивної підготовки. Поняття тренувального процесу. Теоретична підготовка. Знання з теорії і методики спорту, фізіології, психології, гігієни, суддівства, біомеханіки. Роль теоретичних знань у підвищенні ефективності тренувального процесу

Фізична підготовка Сутність і мета фізичної підготовки. Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації. Загальнофізична підготовка. Формування всебічного розвитку організму. Вправи загального впливу, спрямовані на зміцнення здоров'я і підготовку до спеціальних навантажень.

Технічна підготовка Оволодіння технічними прийомами, руховими навичками. Етапи навчання техніки: ознайомлення, вдосконалення, автоматизація.

Тактична підготовка. Формування здатності застосовувати технічні дії в конкретних змагальних умовах. Розвиток мислення, швидкості реакції, передбачення дій суперника.

Психологічна підготовка. Формування стресостійкості, мотивації, впевненості. Методи психорегуляції, самоконтролю та концентрації уваги. Тренованість, спортивна підготовленість і спортивна форма. Загальна і спеціальна тренованість. Показники спортивної підготовленості. Поняття та ознаки спортивної форми, етапи її досягнення і підтримання. Макроцикл (річний етап) Структура річного циклу: підготовчий, змагальний, перехідний періоди. Завдання кожного періоду, принципи побудови макроциклу. Мезоцикл і мікроцикл. Мезоцикл — середній етап (3–6 тижнів), основні типи: підготовчий, змагальний, відновлювальний. Мікроцикл — короткий етап (5–10 днів), його місце в структурі тренування

Тема 3. Характеристика травматизму та контроль у спорті

Характеристика травматизму під час фізичною підготовкою. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Заходи безпеки при організації та проведенні занять з фізичної підготовки. Контроль за змагальним та тренувальним впливом. Облік у процесі спортивного тренування. Характеристика травматизму та контроль у спорті

Поняття «травма» та види спортивних травм.

Визначення терміна «травма» у спортивній діяльності. Механізми виникнення травм (зовнішні та внутрішні чинники). Основні види травм: механічні, термічні, біомеханічні, психоемоційні

Статистика та загальні тенденції спортивного травматизму. Найпоширеніші травми: удари, розтягнення, переломи, вивихи, струс мозку. Аналіз динаміки травматизму за видами спорту. Профілактичні тенденції у сучасному спорті

Загальні принципи техніки безпеки у спорті. Основні правила безпечного проведення тренувань і змагань. Значення розминки, екіпіровки, покриття спортивних споруд. Контроль функціонального стану спортсменів.

Техніка безпеки у спортивних іграх. Причини травматизму у футболі, волейболі, баскетболі, гандболі. Правильна техніка рухів і прийомів, дотримання правил гри. Роль суддівства й етики спортсменів у запобіганні травмам.

Техніка безпеки у важкій атлетиці. Типові травми: розтягнення, розриви м'язів, травми спини, плечового пояса. Біомеханічні принципи правильної

техніки підйому штанги. Роль тренера у контролі навантажень і профілактиці перенапруження.

Контроль стану спортсменів і профілактика травм

Медико-біологічний контроль: обстеження, допуск до тренувань. Самоконтроль спортсменів (щоденник самопочуття, навантаження, відновлення). Психологічна профілактика перевтоми й ризикованої поведінки. Перша допомога та дії при травмах

Алгоритм надання першої долікарської допомоги. Принципи іммобілізації, охолодження, транспортування. Дії тренера, спортсменів і суддів у разі нещасного випадку

Тема 4. Особливості організації і проведення змагань

Сутність змагань та особливість змагань. Характеристика складових частин спортивних змагань. Регламентация і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у спортивних змаганнях. Сутність і значення спортивних змагань

Змагання як основна форма прояву спортивної діяльності. Виховне, мотиваційне та соціальне значення змагань. Принципи чесної гри, спортивної етики й об'єктивного суддівства. Мета, завдання та класифікація змагань. Види змагань: особисті, командні, комплексні, комерційні, аматорські. Змагання за рівнем: місцеві, регіональні, національні, міжнародні. Роль змагань у спортивній підготовці.

Особливості психофізичної підготовки, спрямованої на перемогу

Регуляція емоційного стану спортсмена перед стартом. Методи психологічної підготовки: аутотренінг, візуалізація, позитивне налаштування. Фізіологічна готовність: оптимальне відновлення, харчування, режим.

Фактори успішності у змагальній діяльності. Вплив техніки, фізичних якостей, функціональних можливостей і досвіду. Значення тактичної підготовки, рівня суперників та умов проведення змагань. Роль тренера в оптимізації підготовки до конкретних стартів.

Календар і положення про змагання. Види календарів: річний, сезонний, навчальний. Структура «Положення про змагання»: мета, завдання, учасники, програма, умови, нагородження. Погодження з офіційними структурами (федерації, органи місцевого самоврядування).

План проведення змагань та організаційний комітет. Розробка плану підготовки і проведення: підготовчий, основний, заключний етапи. Склад оргкомітету: голова, секретар, технічна комісія, суддівська колегія, медична служба. Розподіл функцій між відповідальними особами. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Проведення змагань. Організація відкриття, стартів, ходу змагань і закриття. Ведення протоколів, реєстрація результатів, підбиття підсумків. Інформаційне забезпечення та безпека учасників.

Арбітраж і суддівство. Роль і обов'язки суддів: головний суддя, секретар, судді на видах. Принципи об'єктивності, неупередженості, дотримання правил. Процедури подачі протестів, розгляду апеляцій.

Тема 5. Основи науково-дослідної роботи

Загальні принципи наукової творчості. Загальна схема наукового дослідження педагогічний експеримент Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту

Програма наукових досліджень. Робота над статтями та доповідями. Послідовність виконання індивідуального наукового –дослідного завдання.

Сутність і значення науково-дослідної роботи у спорті. Поняття наукового дослідження, його мета, завдання та етапи. Роль НДР у розвитку теорії і методики фізичного виховання. Види досліджень: теоретичні, експериментальні, прикладні.

Вибір теми і обґрунтування актуальності. Критерії вибору теми: актуальність, новизна, практична значущість. Формулювання мети, завдань, об'єкта, предмета, гіпотези. Огляд наукових джерел і попередній аналіз.

Групи методів наукового дослідження. Методи отримання матеріалу: спостереження, експеримент, вивчення документів, опитування. Методи обробки матеріалу: аналіз, узагальнення, математична статистика. Вимоги до наукової достовірності результатів.

Педагогічний експеримент Види педагогічного експерименту: Констатувальний — визначення вихідного рівня підготовленості.

Формувальний — впровадження нового методу або програми. Контрольний — оцінка ефективності впливу. Умови проведення експерименту, етичні вимоги, аналіз результатів.

Контрольні випробування та тестування Сутність тестування як методу кількісної оцінки розвитку якостей. Види тестів у спорті: технічні, тактичні, функціональні. Обробка результатів, норми та шкали оцінювання.

Загальнопедагогічні методи дослідження Анкетування — виявлення думок, мотивацій, ставлення до тренувань. Хронометрування — вимірювання часу виконання рухів, дій. Експертні оцінки — залучення спеціалістів для якісного аналізу техніки, тактики, організації занять.

Методи дослідження рухової підготовленості

Тестування — визначення рівня фізичних якостей. Динамометрія — вимірювання сили окремих груп м'язів. Кінозйомка, відеоаналіз — вивчення техніки рухів і помилок.

Психофізіологічні методи Тепінг-тест — визначення швидкості нервових процесів і стомлюваності.

Оцінка психічної готовності спортсмена до навантажень і змагань. Медико-біологічні методи Антропометрія — вимірювання параметрів тіла.

Пульсометрія — визначення частоти серцевих скорочень. Функціональні проби — проби Руф'є, Гарвардський степ-тест, визначення рівня тренуваності

Оформлення результатів дослідження. Вимоги до оформлення курсових, дипломних і наукових робіт. Структура звіту: вступ, методика, результати, висновки. Оформлення таблиць, рисунків, посилань, списку літератури.

Тема 6. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання»

Значущість здорового способу життя в сучасному суспільстві. Класифікація фітнес – гібридів. Психоемоційні регуляції, як засіб збереження психологічного здоров'я. Основи оздоровчого харчування під час занять фітнесом. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання

Фізична культура як ключовий показник розвитку держави Фізична активність — чинник здоров'я нації, продуктивності праці, тривалості життя. Роль державних програм і політики у формуванні культури здоров'я. Світові тенденції розвитку оздоровчих технологій

Основні проблеми сучасного стану здоров'я населення. Причини зниження фізичної активності: урбанізація, цифровізація, гіподинамія.

Взаємозв'язок дитячих звичок і захворювань дорослого віку. Необхідність раннього впровадження фізкультурно-оздоровчих програм. Характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Визначення, мета, принципи побудови оздоровчих програм. Класифікація технологій: тренувальні, релаксаційні, корекційні, інтегровані. Приклади застосування у навчальних закладах і фітнес-центрах. Аеробіка: поняття та характеристика Походження та розвиток аеробіки як виду фізичної активності. Основні напрями: класична, степ-, водна, танцювальна аеробіка. Оздоровчий ефект — розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи. Фітнес: поняття та характеристика

Сутність фітнесу як системи гармонійного розвитку тіла й духу.

Основні компоненти: фізичні вправи, правильне харчування, відпочинок, мотивація.

Напрями фітнесу: силовий, функціональний, кардіо, йога-фітнес, пілатес. Фітнес-технології: поняття, характеристика та застосування Сучасні технології контролю та моніторингу (фітнес-браслети, пульсометри, мобільні додатки).

Цифрові платформи для тренувань (онлайн-програми, VR-тренування, SMART-зали). Індивідуалізація навантажень і персоналізація тренувального процесу. Велнес: поняття, спрямованість, особливості занять. Велнес як філософія здорового способу життя (well-being + fitness). Основні компоненти: фізичне, емоційне, соціальне, духовне здоров'я. Програми велнесу для різних вікових груп і категорій населення. Роль велнес-центрів, SPA-програм, релаксаційних методик.

Тема 7. Методика фітнес тренування осіб зрілого та похилого віку

Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики фітнес тренування жінок. Методика фітнес тренування осіб зрілого та похилого віку. Особливості організму осіб зрілого та похилого віку Вікові зміни у серцево-судинній, дихальній, опорно-руховій системах. Зниження м'язового тону, гнучкості, швидкості реакцій. Вимоги до дозування навантаження, контролю інтенсивності.

Принципи побудови фітнес-тренувань для старших вікових груп. Безпечність, поступовість, систематичність, індивідуалізація. Мета: підтримання функціонального стану, профілактика захворювань, соціальна активність. Вибір оптимальних видів фітнесу: аквааеробіка, пілатес, скандинавська ходьба, йога, велнес.

Характеристика заняття з аквааеробікою Сутність та переваги: мінімальне навантаження на суглоби, м'який вплив на серцево-судинну систему. Структура заняття: вступна частина, заключна. Особливості техніки: використання водного опору, аквапоясів, гантелей, нудлів. Психоемоційний ефект — зниження стресу, покращення сну, настрою

Характеристика заняття зі скандинавської ходьби

Походження методу, суть техніки: координація рухів рук і ніг із використанням палиць. Вплив на організм: покращення роботи серця, легенів, суглобів; зниження ризику остеопорозу. Тривалість і інтенсивність занять. Техніка безпеки: вибір місцевості, контроль постави, дихання. Соціальний аспект — комунікація, реабілітація, активне дозвілля.

Характеристика заняття з пілатесу

Принципи: концентрація, контроль, дихання, центр стабілізації, плавність рухів.

Цілі занять: покращення постави, гнучкості, стабільності, балансу.

Структура тренування: розминка, основна частина, завершальна — розслаблення, дихальні техніки. Протипоказання та адаптація до віку і стану здоров'я.

Ефект — профілактика болю у спині, підтримання рухливості, відновлення після травм.

Тема 8 Особливості організації сучасних видів спорту в закладах освіти

Вікові та фізіологічні особливості дітей під час планування тренувань і проведення фізичних вправ Основні принципи організації оздоровчих занять у школі Основні завдання оздоровчої фізичної культури в закладі освіти. Форми і методи проведення оздоровчих занять з дітьми різного віку Види занять: ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, спортивні години, гуртки, секції, рухливі перерви. Методи: ігровий, змагальний, коловий, тренувальний, інтерактивний. Вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Психолого-педагогічні принципи під час роботи з дітьми: доступність, індивідуалізація, позитивна мотивація Ознайомлення з сучасними спортивними іграми для дітей (міні-ігри) Характеристика ігор: Міні-футбол — розвиток витривалості, командності, швидкості реакцій. Міні-баскетбол — формування координації, точності, спритності. Міні-гандбол — розвиток сили, уваги, командної взаємодії. Міні-волейбол — вдосконалення реакції, зорово-рухової координації.

Забезпечення безпеки дітей під час оздоровчих занять і спортивних ігор

Вимоги до інвентарю, майданчиків, одягу та взуття учнів. Роль учителя у контролі за дисципліною, технікою виконання, розминкою. Перша допомога у разі травм чи нездужання.

Психологічна безпека — створення позитивного мікроклімату під час занять

Особливості проведення заходу «День здоров'я» у школі
Мета: Структура: урочисте відкриття, естафети, спортивні ігри, конкурси, відпочинкові й інтерактивні активності, підбиття підсумків і нагородження. Зміст заходу: поєднання спортивних ігор, рухливих конкурсів, вікторин, виступів. Безпечність, інклюзивність, доступність для всіх учнів.

Тема 9 Особливості організації занять людей з інвалідністю

Врахування вікових та функціональних особливостей організму дітей і дорослих з інвалідністю під час занять фізичними вправами. Мета, завдання та принципи фізичного виховання осіб з інвалідністю.

Особливості організації занять сучасними видами спорту для людей з інвалідністю.

Методи розвитку рухових здібностей осіб з інвалідністю
Принципи адаптації фізичних вправ до індивідуальних можливостей. Методи розвитку сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкості. Використання компенсаторних рухів і допоміжних засобів.

Роль індивідуальних програм і диференційованого підходу

Історія, цілі, організація адаптивного спортивного руху. Паралімпійський рух: історія (з 1948 р. – Сток-Мандевіль), міжнародна та українська структура.

Дефлімпійський рух: особливості спорту для осіб з порушеннями слуху.

Спеціальний олімпійський рух: участь осіб з інтелектуальними порушеннями, цілі — інтеграція та підтримка. Україна на Паралімпійських іграх: досягнення, роль Національного комітету спорту інвалідів.

Адаптовані спортивні ігри .Міні-футбол для осіб з порушенням опорно-рухового апарату — особливості правил, техніка пересування, безпечність. Баскетбол на візках — координація, командна взаємодія, технічні вимоги. Голбол (для осіб з порушенням зору) — принципи гри, роль слухового аналізатора.

Бочча — гра на точність і концентрацію, розвиває контроль рухів. Плавання, теніс, пауерліфтинг — реабілітаційна і спортивна функції. Значення адаптованого спорту у формуванні самооцінки, соціалізації, фізичному розвитку. Організація оздоровчих занять протягом навчального дня, тижня, місяця.

Побудова режиму рухової активності для дітей з особливими освітніми потребами. Приклади планів занять: ранкова гімнастика, адаптовані уроки, корекційні вправи. Взаємодія з лікарем, психологом, асистентом учителя

Психолого-педагогічні особливості роботи інструктора або тренера

Тактовність, емпатія, мотиваційна підтримка, уникнення перевантаження. Способи формування впевненості у власних силах, розвиток комунікаційних навичок. Робота в інклюзивному середовищі — принцип рівності можливостей.

Безпека та самоконтроль під час занять фізичною культурою.

Вимоги до умов проведення занять: зал, інвентар, санітарно-гігієнічні норми.

Методи спостереження за станом здоров'я: пульс, дихання, кольор шкіри, настрої. Медико-педагогічний контроль: оцінка динаміки фізичного стану, адаптації до навантажень. Самоконтроль — щоденник.

Інформаційний обсяг освітнього компонента «Психологія»

Змістовий модуль 1. Загальна психологія

Тема 1. Предмет, напрями та методи психології. Зв'язок психології з фізичною культурою і спортом. Предмет психології та її завдання. Основні галузі психологічних знань. Зв'язок психології з іншими науками та фізичною культурою і спортом. Вимоги до методів психології. Основні методи психології. Бесіда, інтерв'ю, опитування, анкетування, тестування.

Тема 2. Розвиток психіки та психологія особистості. Свідомість і самосвідомість спортсмена. Виникнення та розвиток психіки. Розвиток механізмів психічної діяльності. Розвиток психіки на різних етапах еволюції тваринного світу. Виникнення та історичний розвиток людської свідомості. Свідомість і самосвідомість спортсмена. Поняття про особистість, індивід, індивідуальність. Структура особистості. Активність особистості та її джерела.

Тема 3. Психологія діяльності, спілкування та педагогічна комунікація тренера/інструктора. Поняття про діяльність. Мета і мотиви діяльності. Структура діяльності. Основні різновиди діяльності. Поняття про спілкування. Засоби спілкування. Функції спілкування. Види спілкування. Педагогічна комунікація тренера/інструктора. Особливості комунікація та інтеграція в інклюзивних групах. Поняття про групи. Міжособистісні стосунки у групі. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках. Психологічні бар'єри та етичні норми в інклюзивному середовищі.

Тема 4. Увага, відчуття та сприймання. Розвиток "спеціалізованих" спортивних відчуттів. Поняття про увагу. Види уваги. Властивості уваги. Поняття про відчуття. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Види відчуттів. Основні властивості відчуттів. Загальні закономірності відчуттів. Розвиток "спеціалізованих" спортивних відчуттів. Поняття про сприймання. Види сприймання. Властивості сприймання. Спостереження і спостережливість.

Тема 5. Пам'ять та її процеси. Методи запам'ятовування техніки та тактичних схем. Поняття про пам'ять. Види пам'яті. Процеси пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті. Основні методи запам'ятовування. Методи запам'ятовування техніки та тактичних схем.

Тема 6. Емоції, почуття та воля. Роль вольових зусиль у подоланні навантажень. Поняття про емоції і почуття. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Форми переживання емоцій і почуттів. Види почуттів. Поняття про волю. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Роль вольових зусиль у подоланні спортивних навантажень.

Тема 7. Темперамент, здібності і характер. Вплив на вибір виду спорту та стиль діяльності. Поняття про темперамент. Фізіологічне

підґрунтя темпераменту. Психологічна характеристика типів темпераменту. Поняття про здібності. Види здібностей. Рівні прояву здібностей. Поняття про характер. Фізіологічні основи характеру. Структура рис характеру. Темперамент, здібності і характер - вплив на вибір виду спорту та стиль діяльності.

Змістовий модуль 2. Вікова та соціальна психологія

Тема 8. Вікова психологія.

Психічний розвиток та вікові кризи у спорті . Предмет та завдання вікової психології. Поняття про психічний розвиток. Показники психічного розвитку. Поняття про вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку, їх співвідношення Психологічні кризи в спорті. Проблема здійснення вікової періодизації психічного розвитку. Одиниці поділу онтогенезу. Вікова періодизація психічного розвитку людини. Критерії вікової періодизації психічного розвитку людини. Поняття про кризи та сенситивні періоди психічного розвитку людини.

Тема 9. Психологічні особливості дітей та підлітків. Соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку. Розвиток пізнавальної сфери дошкільнят. Базові особистісні новоутворення дитини дошкільного віку. Шкільна зрілість дошкільнят, її зміст та складові компоненти. Соціальна ситуація розвитку учня початкової школи. Взаємини молодшого школяра з дорослими та ровесниками. Учіння як провідна діяльність молодшого шкільного віку. Новоутворення пізнавальної та особистісної сфер молодшого школяра. Вплив фізичного та фізіологічного розвитку підлітка на його психіку. Соціальна ситуація розвитку підлітків. Спілкування підлітків з дорослими. Пізнавальні надбання підліткового віку. Особистісні зміни підлітків.

Тема 10. Психологія юнацтва, дорослого та старшого віку. Мотивація до оздоровчої ФК. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці. Особливості розумового розвитку в юності. Формування особистості в юнацькому віці. Психологія дорослості: етапи дорослого життя (рання, середня дорослість) та їхні психологічні завдання. Кризи дорослого віку. Психологія старшого (геронтогенез) віку: психологічні зміни, пов'язані зі старінням. Соціальна адаптація у старшому віці та роль фізичної культури і спорту в підтримці активності. Мотивація до оздоровчої фізичної культури

Тема 11. Вступ до соціальної психології. Спілкування та педагогічна комунікація . Поняття соціальної психології. Соціальна психологія як явище і наука. Загальні засади психоаналітичного напрямку. Визначення поняття «спілкування». Його суб'єкт та об'єкт. Спілкування як потреба людини. Типи та види спілкування. Функції спілкування. Педагогічна комунікація

Тема 12. Психологія малих та великих соціальних груп. Соціальна психологія людства. Психологія народів і мас. Поняття групи в соціальній психології. Класифікації великих соціальних груп. Структура великої групи. Поняття «мала соціальна група», її ознаки. Головні підходи у вивченні малої групи. Класифікація малих груп. Структура малої групи.

Тема 13. Психологія спортивного колективу. Згуртованість, лідерство, конфлікти. Спортивна команда як різновидність малої соціальної

групи. Спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди. Формальна і неформальна структури спортивної команди і зв'язок між ними. Керівництво спортивною командою. Функції і стилі керування тренером. Лідерство та його роль в спортивній діяльності. Психологічний клімат і міжособистісні стосунки в спортивній команді. Конфлікти та засоби їх подолання в спортивній діяльності.

Тема 14. Психологічні аспекти роботи в інклюзивному середовищі та соціальна адаптація осіб з інвалідністю Сутність інклюзії та психологічна специфіка контингенту. Психологічні бар'єри та етичні основи взаємодії Психологічні аспекти комунікації фахівця в інклюзивній групі (вербальна та невербальна підтримка). Психолого-педагогічні стратегії інтеграції

Змістовий модуль 3. Психологія спортивної діяльності та здоров'я

Тема 15. Вступ до психології спорту. Роль та завдання тренера/педагога у сфері фізичної культури і спорту. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки. Предмет, завдання та основні напрями психології спорту. Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Роль та багатофункціональність фахівця у сфері фізичної культури і спорту Основні функції діяльності тренера/педагога: педагогічна, організаційна, виховна, діагностична. Професійно важливі якості та здібності тренера. Стилi керування спортивним колективом авторитарний, демократичний, ліберальний. Авторитет тренера: поняття, види та шляхи формування. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі та завдання психологічного забезпечення.

Тема 16. Мотивація у спорті та самовдосконаленні. Формування та корекція. Поняття мотивації та її роль у спортивній діяльності. Класифікація та види мотивів у спорті. Формування стійкої мотивації до занять спортом та самовдосконалення. Корекція та підтримка мотивації у спортсменів та осіб, що займаються ФК. Мотивація до самовдосконалення та професійного зростання. Засоби формування мотивації до занять спортом

Тема 17. Психоемоційні стани та стрес. Психологічна готовність до змагань. Поняття психоемоційних станів та їх класифікація Стрес у спортивній діяльності. Психологічна готовність до змагань Діагностика та контроль психоемоційних станів. Зміст загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсмена до змагань. Роль тренера/педагога у формуванні психологічної стійкості.

Тема 18. Психологічна підготовка. Методики саморегуляції, психогігієна. Поняття та завдання психологічної підготовки спортсмена. Види психологічної підготовки: загальна (базова) та спеціальна (до змагань). Теоретичні основи психічної саморегуляції. Методики оперативної саморегуляції (психорегуляції): дихальні вправи та їхній вплив на вегетативну нервову систему, м'язова релаксація (за методом Джекобсона) та прийоми мобілізації. Метод ідеомоторного тренування. Екстрені прийоми зняття напруги (для застосування безпосередньо перед стартом). Поняття психогігієни та її завдання. Режими праці та відпочинку. Профілактика емоційного

вигорання (як елемент психогігієни фахівця). Застосування психологічних прийомів у тренувальній діяльності

Тема 19. Психологія навчання руховим навичкам. Психологічна сутність та структура рухової навички. Етапи формування рухової навички (генералізація, концентрація, автоматизація). Психологічні методи оптимізації навчання (ідеомоторне тренування, зворотний зв'язок). Фактори, що впливають на швидкість та міцність засвоєння (пам'ять, індивідуальні особливості).

Тема 20. Психологічна реабілітація після травм і невдач. Синдром професійного вигорання. Психологічні реакції на спортивну травму та невдачу. Фази психологічного відновлення після травми: криза, адаптація, відновлення. Стратегії психологічної реабілітації: робота з тривожністю, страхом повернення до діяльності та мотивацією. Синдром професійного вигорання у фахівців фізичної культури і спорту: причини, симптоми та стадії розвитку. Профілактика та методи корекції синдрому вигорання та втоми.

Тема 21. Етика спортивного фахівця. Сутність та значення етики у професійній діяльності фахівця фізичної культури і спорту. Психологічні основи педагогічного такту та його роль у взаємодії тренер-спортсмен. Етичні норми у стосунках "тренер-спортсмен", "тренер-батьки" та "тренер-колега". Етична відповідальність при роботі з вразливими та інклюзивними групами. Етичні аспекти чесної гри (Fair Play) та антидопінгового контролю.

Інформаційний обсяг освітнього компонента

«Педагогіка»

Змістовий модуль 1. Загальні засади педагогіки

Тема 1. Предмет і завдання педагогіки

Педагогіка як наука. Становлення і розвиток педагогіки. Джерела педагогіки. Предмет і основні категорії педагогіки. Система педагогічних наук. Зв'язок педагогіки з іншими науками. Завдання педагогіки. Напрями, течії зарубіжної педагогіки.

Тема 2. Педагогічний процес та інновації в педагогіці

Педагогічний процес як система, його цілісність, закономірності, етапи. Поняття інновації. Класифікація нововведень в освіті. Інноваційна педагогіка.

Тема 3. Розвиток, виховання і формування особистості

Процес розвитку і формування особистості. Спадковість і розвиток. Вплив середовища на розвиток і формування особистості. Розвиток і виховання. Діяльність як чинник розвитку особистості.

Тема 4. Тенденції розвитку фахової передвищої освіти (ФПО) в Україні та за її межами

Тема №5. Педагогічна діяльність та професійна компетентність педагога в умовах сучасного освітнього середовища.

Сутність і функції педагогічної діяльності. Професійна компетентність педагога та педагогічна майстерність. Сучасні виклики та тенденції в педагогічній діяльності: інклюзивна освіта, інформаційно-комунікаційні технології, дистанційне навчання, розвиток критичного мислення, формування

ключових компетентностей, робота з різними категоріями учнів.

Змістовий модуль 2. Теорія освіти і навчання

Тема 6. Суть процесу навчання

Поняття дидактики. Процес навчання. Функції процесу навчання. Структура діяльності педагога в навчальному процесі. Психолого-педагогічні основи навчальної діяльності здобувачів освіти. Особливості процесу учіння.

Тема 7. Зміст освіти в національній школі

Поняття змісту освіти. Характеристика навчальних планів, програм і підручників, вимоги до них. Взаємозв'язок загальної, політехнічної та професійної освіти. Зміст освіти зарубіжної школи.

Тема 8. Закономірності та принципи навчання

Закони та закономірності навчання. Характеристика основних принципів навчання.

Тема 9. Методи і засоби навчання

Поняття про методи навчання та їх класифікація. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності. Методи стимулювання навчальної діяльності учнів. Методи контролю і самоконтролю у навчанні. Засоби навчання. Використання комп'ютерної техніки у навчанні. Вибір методів навчання.

Тема 10. Види і форми організації навчання

Види навчання. Поняття про форми організації навчання. Урок як основна форма організації навчання. Типи уроків. Структурні елементи уроків. Підготовка педагога до уроку. Позаурочні форми навчання. Пошук ефективних форм навчання в зарубіжній школі.

Тема 11. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю здобувача освіти Суть і основні види контролю успішності. Функції контролю. Оцінка результатів навчально-пізнавальної діяльності. Основні вимоги до перевірки і оцінки успішності. Зарубіжна практика контролю успішності.

Тема 12. Актуальні проблеми дидактики

Проблеми сучасної дидактики. Диференційоване навчання. Проблема навчання обдарованих здобувачів освіти. Неуспішність і шляхи її подолання. Проблеми інклюзивної

Змістовий модуль 3. Теорія виховання

Тема 13. Суть процесу виховання

Процес виховання, його специфіка, компоненти і рушійні сили. Етапи процесу виховання. Управління процесом виховання. Самовиховання: суть, умови, етапи, прийоми. Перевиховання: суть, функції, етапи, принципи. Результати процесу виховання. Шляхи підвищення ефективності процесу виховання.

Тема 14. Основні закономірності і принципи виховання

Основні закономірності процесу виховання. Характеристика принципів виховання. Концепція національного виховання. Народна педагогіка про

принципи виховання.

Тема 15. Основні напрями виховання

Розумове виховання. Формування наукового світогляду. Моральне виховання. Статеве виховання і підготовка до сімейного життя. Правове виховання. Виховання несприйнятливості до наркотичних речовин. Екологічне виховання. Трудове виховання. Естетичне виховання. Фізичне виховання.

Тема 16. Загальні методи виховання

Поняття методу та прийому виховання. Характеристика основних груп методів виховання. Методи формування свідомості. Методи формування суспільної поведінки. Методи стимулювання діяльності і поведінки. Методи контролю і аналізу рівня вихованості.

Тема 17. Виховання колективу

Поняття колективу: суть, ознаки, функції, структура. Шляхи згуртування колективу. Органи самоврядування.

Тема 18. Робота керівника навчальної групи та асистента вчителя

Керівник навчальної груп та асистент вчителя: обов'язки та функції. Відмінність асистента вчителя від асистента дитини. Обов'язки асистента вчителя в інклюзивному закладі.

Тема 19. Робота інструктора з фізичної культури

Інструктор з фізичної культури: нормативно-правова база, що регулює професійну діяльність. Основні функції та обов'язки. Виховна діяльність інструктора з фізичної культури.

Тема 20. Особливості виховання за кордоном

Виховання за кордоном: досвід США та Японії. Традиції виховання у Великій Британії та в країнах Європейського союзу.

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО
ІСПИТУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ****Перелік питань з освітнього компонента
«Педагогіка»**

1. Поясніть значення терміну «педагогіка» та її основні завдання.
2. Обґрунтуйте необхідність вивчення педагогіки для майбутніх педагогів.
3. Розкрийте зміст основних принципів педагогічної діяльності.
4. Охарактеризуйте основні етапи розвитку педагогічної науки.
5. Дайте характеристику основним методам виховання.
6. Опишіть роль та значення виховного процесу в сучасній школі.
7. Поясніть, що таке освітня технологія та її види.
8. Обґрунтуйте значення дидактики в системі педагогічних знань.
9. Розкрийте зміст поняття «інноваційна педагогіка» та її основні напрями.
10. Охарактеризуйте основні форми організації навчального процесу.
11. Дайте характеристику особистісно-орієнтованому підходу в освіті.
12. Опишіть основні аспекти педагогічної взаємодії вчителя та учня.
13. Поясніть роль мотивації у навчальному процесі.
14. Обґрунтуйте значення гуманістичної педагогіки в сучасній освіті.
15. Розкрийте зміст поняття «педагогічна майстерність».
16. Охарактеризуйте основні форми контролю знань учнів.
17. Дайте характеристику індивідуального підходу у вихованні.
18. Опишіть принципи та методи формування колективу в школі.
19. Поясніть значення соціалізації в процесі виховання.
20. Обґрунтуйте необхідність використання інтерактивних методів навчання.
21. Розкрийте зміст поняття «педагогічна культура».
22. Охарактеризуйте основні методи педагогічного дослідження.
23. Дайте характеристику професійній етиці педагога.
24. Опишіть принципи та методи організації виховної роботи у школі.
25. Поясніть значення співпраці родини та школи у вихованні дитини.
26. Обґрунтуйте важливість емоційного інтелекту для педагогів.
27. Розкрийте зміст поняття «соціальна педагогіка».
28. Охарактеризуйте основні аспекти роботи з обдарованими дітьми.
29. Дайте характеристику методам активізації навчального процесу.
30. Опишіть роль самоосвіти в професійному становленні педагога.
31. Поясніть значення формувального оцінювання у навчальному процесі.
32. Обґрунтуйте важливість педагогічної рефлексії для вчителя.
33. Розкрийте зміст поняття «педагогічний процес».
34. Охарактеризуйте основні підходи до організації шкільного середовища.
35. Дайте характеристику різним стилям педагогічного спілкування.
36. Опишіть значення проектної діяльності у навчальному процесі.
37. Поясніть роль педагогічного досвіду в професійному розвитку вчителя.
38. Обґрунтуйте необхідність використання технологій дистанційного навчання.

39. Розкрийте зміст поняття «диференційоване навчання».
40. Охарактеризуйте основні аспекти виховання громадянської свідомості у школярів.
41. Дайте характеристику різним моделям оцінювання знань учнів.
42. Опишіть методи розвиваючого навчання та їх використання у практиці.
43. Поясніть значення педагогічного супроводу у розвитку особистості учня.
44. Обґрунтуйте необхідність інклюзивної освіти у сучасній школі.
45. Розкрийте зміст поняття «креативна педагогіка».
46. Охарактеризуйте основні методи діагностики розвитку учнів.
47. Дайте характеристику принципам толерантного виховання.
48. Опишіть значення творчого підходу у педагогічній діяльності.
49. Поясніть роль медіаосвіти у формуванні інформаційної культури учнів.
50. Обґрунтуйте важливість морального виховання у школі.
51. Розкрийте зміст поняття «екологічне виховання».
52. Охарактеризуйте основні підходи до організації виховних заходів.
53. Дайте характеристику педагогічним інноваціям у навчальному процесі.
54. Опишіть методи роботи з учнями, які мають особливі освітні потреби.
55. Поясніть значення фізичного виховання у розвитку особистості.
56. Обґрунтуйте важливість професійного розвитку педагогів.
57. Розкрийте зміст поняття «компетентнісний підхід» у освіті.
58. Охарактеризуйте основні методи роботи з батьками учнів.
59. Дайте характеристику технологіям формування критичного мислення у школярів.
60. Опишіть роль морального та етичного виховання у формуванні особистості дитини.
61. Поясніть значення індивідуалізації навчального процесу.
62. Обґрунтуйте необхідність формування критичного мислення у школярів.
63. Розкрийте зміст поняття «виховний потенціал колективу».
64. Охарактеризуйте основні методи формування мотивації до навчання.
65. Дайте характеристику методам проектного навчання.
66. Опишіть роль ігрових методів у навчальному процесі.
67. Поясніть значення соціально-психологічних методів у педагогічній діяльності.
68. Обґрунтуйте важливість національно-патріотичного виховання у сучасній школі.
69. Розкрийте зміст поняття «компетентність» та її види.
70. Охарактеризуйте основні підходи до виховання творчої особистості.
71. Дайте характеристику методам диференційованого навчання.
72. Опишіть значення інклюзивної освіти у розвитку особистості.
73. Поясніть роль куратора навчальної групи у формуванні колективу.
74. Обґрунтуйте важливість міждисциплінарних зв'язків у навчанні.
75. Розкрийте зміст поняття «освітній процес» та його компоненти.
76. Охарактеризуйте методи навчання, що сприяють розвитку креативності.
77. Дайте характеристику різним формам позакласної виховної роботи.
78. Опишіть значення психологічної підтримки у навчальному процесі.

79. Поясніть значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя.

80. Обґрунтуйте необхідність впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчання.

Перелік питань з освітнього компонента

«Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури»

1. Охарактеризуйте предмет і завдання курсу «Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури».
2. Поясніть будову та функції клітини людського організму.
3. Обґрунтуйте роль нейрона, сірої та білої речовини, синапсів і механізм передачі нервового імпульсу.
4. Охарактеризуйте розвиток анатомії та фізіології як науки.
5. Поясніть рівні організації організму людини.
6. Охарактеризуйте будову та функції надниркових залоз.
7. Дайте визначення поняття «розвиток людини» та охарактеризуйте фактори розвитку.
8. Охарактеризуйте опорно-руховий апарат: будову, функції, типи кісток і з'єднань.
9. Поясніть значення сну та охарактеризуйте його фази.
10. Обґрунтуйте поділ життя людини на біологічні та соціальні вікові періоди.
11. Охарактеризуйте різновиди м'язової тканини за будовою, функціями та розміщенням.
12. Поясніть роль підшлункової залози, її гормони та вплив на організм.
13. Обґрунтуйте основні закономірності росту і розвитку людини.
14. Охарактеризуйте епітеліальну тканину: будову, функції, місцезоміщення.
15. Поясніть сутність безумовних і умовних рефлексів та їх значення.
16. Поясніть поняття «онтогенезу» і «філогенезу».
17. Охарактеризуйте внутрішнє середовище організму. Опишіть склад і функції крові та лімфи.
18. Поясніть загальну будову і функції аналізаторів.
19. Обґрунтуйте поняття здоров'я і хвороби та складові здорового способу життя.
20. Охарактеризуйте класифікацію тканин людського організму.
21. Поясніть будову та функції центральної нервової системи.
22. Обґрунтуйте поняття здоров'я та основні показники його стану.
23. Поясніть біологічне значення дихання та загальну будову органів дихання.
24. Охарактеризуйте типи вищої нервової системи.
25. Обґрунтуйте вплив сучасних факторів на здоров'я людей.
26. Поясніть будову рефлекторної дуги.
27. Охарактеризуйте внутрішні органи за місцезоміщенням, функціями та класифікацією.
28. Назвіть найбільш поширені форми захворювань сучасних дітей.
29. Охарактеризуйте будову та функції вестибулярного апарату.

30. Обґрунтуйте біологічне значення залоз внутрішньої секреції.
31. Поясніть поняття «соматичне здоров'я» та охарактеризуйте його показники..
32. Охарактеризуйте зоровий аналізатор: будову та функції.
33. Поясніть властивості нервового центру та порівняйте його з нервовим волокном.
34. Опишіть фази адаптації і взаємозв'язок із станом здоров'я.
35. Охарактеризуйте будову та функції спинного мозку.
36. Поясніть механізм дії гормонів. Обґрунтуйте роль гіпоталамо-гіпофізарного комплексу.
37. Обґрунтуйте поняття «групи здоров'я».
38. Поясніть будову соматичної нервової системи.
39. Охарактеризуйте трахею, бронхи, легені та механізм дихальних рухів.
40. Поясніть, які захворювання не сумісні з фізичною активністю.
41. Охарактеризуйте будову і функції головного мозку, його оболонки, кровопостачання та іннервацію.
42. Охарактеризуйте цілісність організму, роль нервової та ендокринної систем у координації його діяльності.
43. Поясніть сутність тесту PWC170 для оцінки фізичної працездатності..
44. Охарактеризуйте будову і функції кори великих півкуль головного мозку.
45. Поясніть роль ферментів у травленні, їх класифікацію та місце утворення.
46. Опишіть існуючі рівні важкості та напруженості праці.
47. Охарактеризуйте будову і функції нюхового аналізатора.
48. Опишіть будову, функції та місцезоміщення нервової тканини.
49. Назвіть фактори, що впливають на динаміку працездатності дітей протягом доби.
50. Опишіть будову та функції симпатичного відділу вегетативної нервової системи.
51. Охарактеризуйте різновиди сполучної тканини: особливості будови, функції, місцезоміщення в організмі.
52. Дайте визначення поняття «режим дня» і охарактеризуйте його значення у вихованні дітей?
53. Поясніть будову і функції смакового аналізатора.
54. Обґрунтуйте принципи розподілу дітей за групами здоров'я і рівнем фізичного розвитку.
55. Охарактеризуйте загальний план будови нервової системи та її біологічне значення.
56. Опишіть будову носової порожнини, носоглотки та гортані.
57. Назвіть і опишіть основні прийоми загартовування дітей.
58. Поясніть будову спинномозкових нервів, їх формування, гілки, і утворення сплетення.
59. Охарактеризуйте тканини внутрішнього середовища за будовою, функціями та розміщенням.
60. Поясніть зміст і складові фізичної культури.
61. Обґрунтуйте значення фізичної активності та охарактеризуйте будову скелетних м'язів.

62. Поясніть будову, функції та механізми роботи сечовидільної системи. Охарактеризуйте «нефрон», як найменшу структурно-функціональну одиницю нирки. Опишіть механізм утворення первинної та вторинної сечі.
63. Охарактеризуйте поняття «Фізична підготовленість» та «Фізична підготовка».
64. Охарактеризуйте виличкову залозу: її місцерозміщення, гормони та їх вплив на організм.
65. Поясніть будову судинної системи: характеристика великого та малого кола кровообігу.
66. Дайте визначення поняття «Система фізичного виховання»: її мета і структура.
67. Поясніть роль статевих залоз, їх гормони та вплив на організм.
68. Охарактеризуйте поняття «орган»: його фізіологічні і функціональні системи.
69. Поясніть дидактичні принципи фізичного виховання.
70. Охарактеризуйте вегетативну нервову систему. Поясніть будову парасимпатичного відділу, його центри, периферичні утворення, функції.
71. Опишіть будову і функції слухового аналізатора.
72. Поясніть функції щитоподібної залози: місцерозміщення, гормони та їх вплив на організм.
73. Охарактеризуйте склад і функції плазми крові. Будова і функції еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів.
74. Поясніть поняття «Амплітуда рухів».
75. Поясніть роль гіпофіза та епіфіза, їх гормони та вплив на організм.
76. Обґрунтуйте особливості реакцій організму школярів 7–12 років на статичні та динамічні навантаження. Опишіть на розвиток яких якостей повинні бути направлені фізичні тренування дітей у віці 7–12 років?
77. Назвіть основні засоби фізичного виховання.
78. Охарактеризуйте біологічне значення травлення. Опишіть загальну будову і функції органів травлення, ротової порожнини, глотки, стравоходу.
79. Охарактеризуйте зміст, форму і техніку виконання фізичних вправ.
80. Охарактеризуйте органи серцево-судинної системи, їх будова та функції. Опишіть форму, положення, будова і функції серця.
81. Опишіть будову та функції товстої кишки, печінки і підшлункової залози, та їх роль у процесах травлення.
82. Охарактеризуйте механізм рухової активності.
83. Охарактеризуйте прищитоподібні залози: місцерозміщення, гормони та їх вплив на організм.
84. Опишіть структуру та функції периферичної нервової системи.

Перелік питань з освітнього компонента «Теорія та методика фізичного виховання»

1. Розкрийте суть мети та завдань фізичного виховання, поясніть, чому вони можуть суперечити одне одному в реальній педагогічній практиці.

2. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку та поясніть, які проблеми виникають при неврахуванні цих особливостей під час занять.
3. Поясніть, як загально-педагогічні принципи проявляються у фізичному вихованні та обґрунтуйте, у яких ситуаціях вони можуть бути недостатньо ефективними.
4. Опишіть морфофункціональні особливості молодших школярів та поясніть, як вони обмежують або розширюють можливості у виборі вправ.
5. Розкрийте суть етапу розучування рухових дій та поясніть, чому саме на цьому етапі виникає найбільше помилок.
6. Охарактеризуйте основні організаційні форми фізичного виховання дошкільників та поясніть, які труднощі можуть виникати під час їхнього використання.
7. Поясніть, у чому полягає специфіка етапу закріплення рухових дій, та обґрунтуйте, чому він потребує змін у методиці порівняно з етапом розучування.
8. Розкрийте, у яких випадках удосконалення рухової дії може бути недоцільним, та поясніть можливі негативні наслідки.
9. Опишіть, як вікові особливості дошкільників впливають на вибір методів навчання рухам, та поясніть можливі труднощі.
10. Охарактеризуйте поняття сили в руховій діяльності та поясніть, які фактори визначають її прояв у дітей.
11. Поясніть, чому розвиток рухових якостей у дітей дошкільного та молодшого віку є нерівномірним, та обґрунтуйте причини індивідуальних відмінностей.
12. Опишіть поняття швидкості та поясніть, чому окремі діти швидко реагують, але повільно виконують рухи.
13. Охарактеризуйте правила підбору рухливих ігор та поясніть, до яких помилок може привести неправильний вибір ігор.
14. Розкрийте сутність координаційних здібностей та поясніть, чому вони розвиваються нерівномірно.
15. Охарактеризуйте особливості фізичного виховання середнього шкільного віку та поясніть труднощі, які виникають у вчителя.
16. Опишіть поняття гнучкості та поясніть, чому вона швидко знижується без систематичних занять.
17. Охарактеризуйте анатомо-фізіологічні зміни в учнів середнього віку та поясніть, як вони впливають на працездатність.
18. Опишіть види витривалості та поясніть, чому їх розвиток у школярів обмежений певними чинниками.
19. Поясніть, які труднощі виникають під час організації уроків для учнів середнього віку, та обґрунтуйте шляхи їх подолання.
20. Охарактеризуйте, як має змінюватися структура фізичного виховання старшокласників, та поясніть, що впливає на ці зміни.
21. Поясніть, чому урок фізкультури залишається основною формою занять, та обґрунтуйте його переваги і недоліки.

22. Опишіть анатомо-фізіологічні особливості старшокласників та поясніть, як вони впливають на інтенсивність навантаження.
23. Охарактеризуйте позакласні та позашкільні форми занять та поясніть, чому інколи вони не є популярними.
24. Поясніть, з якими проблемами стикається вчитель при роботі зі старшокласниками, та обґрунтуйте можливі способи їх вирішення.
25. Охарактеризуйте сенситивні періоди розвитку рухових якостей та поясніть, як вони впливають на планування тренувань.
26. Розкрийте суть педагогічного контролю та поясніть, як зробити цей процес менш стресовим для учнів.
27. Поясніть, чому силові методики мають вікові обмеження, та обґрунтуйте, як їх адаптувати до різних вікових груп.
28. Охарактеризуйте фізичну вправу як засіб виховання та поясніть, як її форма впливає на кінцевий результат.
29. Поясніть, чому розвиток швидкісно-силових здібностей часто стримується недосконалою технікою.
30. Розкрийте, чому аналіз техніки вправ є складним, та обґрунтуйте, як уникати помилок під час аналізу.
31. Поясніть, як співвідношення навантаження і відпочинку впливає на ефективність тренувань.
32. Охарактеризуйте механізм «переносу» фізичних якостей та обґрунтуйте, чому він не завжди працює.
33. Поясніть, які біологічні фактори обмежують розвиток швидкості, та обґрунтуйте, як їх компенсувати.
34. Охарактеризуйте вербальні методи навчання та поясніть, чому вони не завжди ефективні.
35. Поясніть, у яких випадках методи демонстрації можуть призвести до неправильного засвоєння руху.
36. Охарактеризуйте методику розвитку витривалості та поясніть, як уникнути перевантаження.
37. Поясніть, чому розвиток спритності потребує індивідуалізації, та опишіть, які вправи можуть бути неефективними.
38. Охарактеризуйте механізм формування рухових навичок та поясніть, чому учні демонструють різні темпи засвоєння.
39. Поясніть, чому вправи на гнучкість можуть зменшувати силові показники, та обґрунтуйте, як цього уникнути.
40. Охарактеризуйте, як вибір організаційної форми уроку впливає на мотивацію учнів.
41. Поясніть, чому однакове навантаження викликає різні реакції у різних дітей.
42. Охарактеризуйте механізм адаптації до навантаження та поясніть, як неправильні заняття можуть його порушувати.
43. Поясніть, у яких випадках ігровий або змагальний метод може погіршити дисципліну.
44. Обґрунтуйте, чому педагогічний аналіз уроку неможливий без хронокарти та пульсометрії.

45. Поясніть, чому терміни у фізичному вихованні складно засвоїти та як полегшити цей процес.
46. Охарактеризуйте, як різні фактори впливають на фізичний розвиток учнів.
47. Поясніть, чому шкільна програма з фізкультури не завжди відповідає умовам конкретної школи.
48. Охарактеризуйте варіативні модулі та поясніть, чому їх застосування може бути складним.
49. Поясніть, як інваріативний модуль може одночасно підтримувати та обмежувати розвиток учнів.
50. Розкрийте суть «колового тренування» та обґрунтуйте, чому воно дає різний ефект у різних вікових групах.
51. Охарактеризуйте методи навчання фізичним вправам та поясніть, чому універсального методу не існує.
52. Поясніть, чому оцінювання результатів у фізичній культурі сприймається як несправедливе.
53. Охарактеризуйте індивідуальний і диференційований підхід та поясніть, чому його складно реалізувати у великих класах.
54. Поясніть, як спосіб організації учнів може вплинути на безпеку уроку.
55. Обґрунтуйте, чому принципи доступності й систематичності інколи суперечать один одному.
56. Поясніть, як порушення принципів безперервності та циклічності впливає на ефективність навчання.
57. Охарактеризуйте дидактичні принципи та поясніть, коли наочність може бути неефективною.
58. Поясніть, як фази змін у стані організму визначають результативність тренувань.
59. Охарактеризуйте особливості диференційованого фізичного виховання та поясніть, чому діти по-різному реагують на однакові навантаження.
60. Поясніть, як структура тіла впливає на успішність у різних видах діяльності, та обґрунтуйте, чому універсального підходу не існує.

**Перелік питань з освітнього компонента
«Теорія і методика викладання сучасних видів спорту»**

1. Поясніть специфіку спортивної діяльності як форми фізичної активності та назвіть її основні структурні компоненти.
2. Охарактеризуйте еволюцію змагальної діяльності у спорті та поясніть, чому вона є центральним елементом сучасного спорту?
3. Дайте визначення поняттям “спорт вищих досягнень”, “масовий спорт”, “професійний спорт”. У чому полягають їхні принципові відмінності?
4. Розкрийте зміст поняття «результат у спорті» та фактори, що зумовлюють його зростання в сучасних умовах?
5. Поясніть суперечність між тенденціями зростання результатів і принципом збереження здоров'я спортсмена.

6. Назвіть сучасні тенденції розвитку спорту (професіоналізація, комерціалізація, глобалізація, медіатизація) та охарактеризуйте вплив кожної на спортивну практику.
8. Дайте визначення спорту та поясніть, чим спортивна діяльність відрізняється від звичайної фізичної активності?
9. Назвіть основні групи (класи) видів спорту та наведіть приклади до кожної.
10. Перелічіть основні функції спорту (що саме дає спорт людині та суспільству) та поясніть їх зміст.
11. Охарактеризуйте законодавчу та нормативно-управлінську базу розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Дайте характеристику програмі “Фізичне виховання - здоров’я нації” (її мета, основні завдання та механізми реалізації).
12. Поясніть зміст основних принципів спортивного тренування : систематичності, поступовості, повторності, доступності, індивідуалізації, спеціалізації та варіативності. Наведіть приклади застосування кожного принципу у тренувальному процесі.
13. Розкрийте циклічність процесу спортивного тренування. Поясніть, що таке макроцикл, мезоцикл і мікроцикл, які їхні основні завдання та приклади використання на різних етапах підготовки спортсмена.
14. Охарактеризуйте складові тренувального процесу та види спортивної підготовки. Розкрийте зміст теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки; поясніть їх взаємозв’язок і роль у багаторічній спортивній підготовці.
15. Що включає в себе теоретична підготовка спортсмена, які спеціальні знання з теорії та методики спорту, фізіології, психології, гігієни, біомеханіки та організації змагань вона забезпечує, і яку роль ця підготовка відіграє у формуванні професійної спортивної майстерності?
16. Які існують види фізичної підготовки (загальна, допоміжна, спеціальна), у чому полягають їхні відмінності та специфіка застосування. Як кожен вид впливає на розвиток фізичних якостей спортсмена в окремому виді спорту?
17. Що включає в себе технічна підготовка спортсмена та які стадії її розвитку існують у багаторічній спортивній підготовці, як вона поєднується з тактичною підготовкою. Яку роль це поєднання відіграє у досягненні високих спортивних результатів?
18. Що таке психологічна підготовка спортсмена, які завдання виконують загальна та спеціальна психологічна підготовка, як вони допомагають спортсмену зберігати оптимальний психічний стан під час тренувань і змагань?
19. Які основні групи фізичних вправ використовуються як засоби спортивного тренування і для чого застосовується кожна з них: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні?
20. Які основні методи спортивного тренування застосовуються для розвитку спортсмена, у чому полягає специфіка кожного методу і як вони впливають на підготовку?

(Рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, ігровий, коловий, змагальний - наведи приклади їх використання).

21. Які складові та частини включає структура тренувального заняття (підготовча, основна, заключна), яку роль відіграє кожна з них у підготовці спортсмена, і як відрізняються заняття вибіркової та комплексної спрямованості за характером виконуваних вправ та завдань?

22. Що таке мікроцикл у спортивній підготовці, які його типи виділяють (втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні). Які основні завдання кожного з них та як вони впливають на планування серії тренувальних занять?

23. Які типи тренувальних занять виділяють у спортивному тренуванні (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні), які основні завдання вони вирішують. Як їхнє застосування впливає на розвиток фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей спортсмена?

24. Які існують форми організації тренувальних занять (індивідуальна, групова, фронтальна, вільна), у чому їхні особливості, переваги та недоліки?

25. Які бувають види фізичних навантажень у спортивному тренуванні охарактеризуйте кожен із них? (За характером, величиною, спрямованістю, координаційною складністю та психічною напруженістю).

26. Опишіть зовнішню та внутрішню сторони фізичного навантаження у спортивному тренуванні. Поясніть: як вимірюють зовнішню, як оцінюють внутрішню сторону організму: та поясніть взаємозв'язок цих сторін.

27. Опишіть різновиди інтервалів відпочинку у спортивному тренуванні. Поясніть: як тривалість інтервалу впливає на розвиток фізичних якостей спортсмена. Чим відрізняється активний та пасивний відпочинок і коли їх доцільно застосовувати?

28. Що таке спортивна травма і які основні види травм виділяють за ступенем складності та походженням?

29. Які основні причини виникнення травматизму під час занять фізичною підготовкою та спортом?

30. Які заходи безпеки необхідно дотримуватися при організації та проведенні занять у різних видах спорту (гімнастика, плавання, лижна підготовка, важка атлетика, спортивні ігри)?

31. Які методи контролю використовуються для оцінки ефективності тренувальних і змагальних навантажень спортсменів?

32. Як організовується облік у процесі спортивного тренування і яку роль він відіграє у підвищенні спортивної майстерності та профілактиці травм?

33. Що таке спортивне змагання і яку роль воно відіграє у розвитку фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості спортсмена, а також у формуванні культури спорту та вольових якостей?

34. Назвіть основні особливості спортивних змагань. Поясніть роль основних особливостей спортивних змагань у розвитку спортсмена, забезпеченні справедливості змагань і формуванні соціально-морального середовища?
35. Опишіть регламентацію спортивних змагань і основні способи їх проведення : правила та положення, коловий, відбірково-коловий, змішаний, прямого вибування, визначення переможців, способи оцінки результатів.
37. Які основні принципи наукової творчості та як їх застосовувати у фізичній культурі і спорті? (Постійно думати про предмет дослідження, не працювати без плану, контролювати хід роботи).
38. Опишіть загальну схему наукового дослідження у сфері фізичної культури та спорту. (Актуальність теми, мета і завдання, об'єкт і предмет, методи, опис процесу, обговорення результатів, висновки).
39. Що таке педагогічний експеримент, які його стадії та завдання на кожному етапі? (Констатувальний, формувальний, контрольний етапи; відбір груп, впровадження експериментального фактору, аналіз результатів).
40. Яка послідовність виконання індивідуального науково-дослідного завдання, курсової та дипломної робіт у сфері фізичної культури і спорту? (Вибір теми, формулювання проблеми, збір даних, обробка результатів, оформлення висновків, публікація/захист)
41. Які основні методи отримання матеріалів для наукового дослідження у фізичній культурі та спорті використовують? Яка їхня суть?
42. Як здоров'я нації і спосіб життя молоді впливають на суспільний розвиток, які чинники сучасного життя загрожують фізичному та психічному здоров'ю підростаючого покоління, і яку роль у цьому відіграє система освіти та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології?
43. Як еволюціонували фізкультурно-оздоровчі методики від ритмічної гімнастики до сучасного фітнесу?
44. Які основні групи фітнес-гібридів існують, у чому їх відмінності, які цілі досягаються під час кардіо та силових тренувань?
45. Чому збереження психологічного здоров'я учнів є важливим у школі? Які методи допомагають учням знімати стрес та відновлювати психоемоційну рівновагу?
46. Що таке «велнес» і як він підтримує фізичну та психічну рівновагу? Як сучасні психоемоційні технології та фітнес-гібриди сприяють модернізації фізичного виховання?
47. Які вікові періоди виділяють у зрілому віці та які фізіологічні й психологічні особливості слід враховувати при організації фітнес тренувань для цієї групи?
48. Які вікові особливості та фізіологічні зміни слід враховувати при організації фітнес занять з людьми похилого та старшого віку?
49. Які морфологічні, фізіологічні та вікові особливості жінок слід враховувати при організації оздоровчого фітнес тренування?
50. Які вікові періоди виділяють у шкільному віці, і як вони впливають на планування фізичного виховання та спортивної підготовки дітей?

51. Які фізіологічні та морфологічні особливості дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати при організації тренувальних занять?
52. Як змінюються показники витривалості, сили, швидкісних та координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку? Чому середній шкільний вік вважається оптимальним для формування базових фізичних якостей?
53. Які особливості сучасних адаптованих спортивних ігор для дітей та їхня роль у фізичному вихованні? (Міні-баскетбол, міні –волейбол, міні –гандбол)
54. Назвіть основні правила міні-футболу для дітей і як вони відрізняються від класичного футболу? Які фізичні якості та технічні навички розвиває міні-футбол у дітей?
55. Які адаптації використовуються у міні-баскетболі для дітей. Як організуються вправи для розвитку техніки ведення та передачі м'яча у дітей. Назвіть рухливі ігри з елементами баскетболу, що допомагають формувати координацію та точність рухів?
56. У чому полягають відмінності міні-волейболу від класичного волейболу для дітей? Які вправи та ігри допомагають розвивати точність рухів, командну взаємодію та координацію? Які адаптовані варіанти волейболу існують для молодших школярів і як вони впливають на мотивацію дітей?
57. Назвіть і охарактеризуйте основні групи принципів організації занять для дітей з особливими освітніми потребами (ООП).
58. Назвіть і охарактеризуйте основні засоби навчання які використовують в інклюзивному фізичному середовищі ?
59. Назвіть групи методів навчання які використовують у інклюзивному фізичному середовищі їх мета та завдання?
61. Що таке адаптивний спорт і які його основні завдання в Україні? Які державні та громадські організації відповідають за розвиток адаптивного спорту?
62. Які види спорту найпоширеніші серед осіб з порушенням слуху? Поясніть специфіку проведення змагань для спортсменів з порушенням слуху?
64. Які види спорту підходять для осіб з порушенням зору, як організуються змагання для спортсменів із вадами зору? Які адаптації використовують для спортсменів із вадами зору?
65. Назвіть основні види спорту для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, які класифікаційні системи застосовують для спортсменів із порушеннями опорно–рухового апарату.
66. Поясніть, чому адаптивний спорт важливий для соціальної інтеграції ветеранів? Які основні принципи організації адаптивного спорту для ветеранів із інвалідністю?

Перелік питань з освітнього компонента «Психологія»

1. Поясніть предмет психології та охарактеризуйте його основні завдання у контексті фізичної культури і спорту.

2. Визначте основні галузі психології. Які з них найтісніше пов'язані зі спортивною діяльністю?
3. Проаналізуйте взаємозв'язок психології з іншими науками. Як цей зв'язок реалізується у сфері фізичної культури?
4. Охарактеризуйте основні напрями сучасної психології та обґрунтуйте їх значущість для тренерської діяльності.
5. Поясніть, чому психологія є необхідною складовою підготовки фахівця з фізичної культури та спорту.
6. Охарактеризуйте вимоги до методів психології. Чому важливо дотримуватися їх у практичній роботі з людьми?
7. Проаналізуйте особливості застосування інтерв'ю та бесіди у вивченні психічних процесів спортсмена.
8. Охарактеризуйте опитування та анкетування як методи збору інформації про психологічні характеристики спортсменів.
9. Поясніть значення тестування у психологічному супроводі спортсмена. Наведіть приклади тестів, які можуть використовуватись.
10. Визначте зміст та значення спостереження як методу психології у тренувальному процесі.
11. Проаналізуйте переваги й недоліки методів психологічного дослідження у спортивній діяльності.
12. Поясніть, як методи психології допомагають тренеру адаптувати тренувальний процес до індивідуальних особливостей спортсмена.
13. Визначте значення використання психологічних методів у підготовці до змагань. Як це впливає на результат?
14. Проаналізуйте приклад ситуації в тренувальному процесі, де ефективно поєднуються декілька методів психології.
15. Охарактеризуйте основні показники психічного розвитку людини. Як вони проявляються у спортсменів?
16. Проаналізуйте взаємозв'язок між віковими та індивідуальними особливостями психічного розвитку у тренувальному процесі.
17. Визначте, які особливості психічного розвитку необхідно враховувати при роботі з дітьми, підлітками та молоддю у спорті.
18. Охарактеризуйте поняття вікової кризи. Які кризи найбільш характерні для спортсменів різного віку?
19. Проаналізуйте роль сенситивних періодів у формуванні психічних і рухових функцій. Як це враховується в тренуванні?
20. Визначте, як вікові кризи можуть впливати на мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.
21. Поясніть, як вікові труднощі можуть проявлятися в емоційній нестабільності або зниженні результатів у спорті.
22. Охарактеризуйте проблему здійснення вікової періодизації психічного розвитку. Чому важливо її знати фахівцю з фізичної культури?
23. Визначте одиниці поділу онтогенезу. Яке значення вони мають для формування психіки та особистості спортсмена?

24. Проаналізуйте критерії, за якими здійснюється вікова періодизація. Як вони відображаються у підготовці до навантажень?
25. Поясніть значення знання вікових особливостей для побудови тренувального процесу на різних етапах життя спортсмена.
26. Охарактеризуйте особливості психічного розвитку підлітків і поясніть, як їх ураховують під час тренувань.
27. Проаналізуйте приклад адаптації тренувальної програми до сенситивного періоду розвитку дитини або підлітка.
28. Охарактеризуйте поняття психічного розвитку та його значення у спортивній діяльності.
29. Визначте показники психічного розвитку. Які з них є ключовими у спортивному контексті?
30. Проаналізуйте відмінності між віковими та індивідуальними особливостями психічного розвитку.
31. Визначте та обґрунтуйте вплив вікових криз на результативність спортсмена.
32. Охарактеризуйте типові психологічні кризи у спортсменів на різних етапах розвитку.
33. Поясніть проблему здійснення вікової періодизації психічного розвитку. Чому це важливо у спорті?
34. Проаналізуйте одиниці поділу онтогенезу. Як вони пов'язані з психічним розвитком людини?
35. Охарактеризуйте основні критерії вікової періодизації психічного розвитку людини.
36. Поясніть поняття сенситивного періоду та обґрунтуйте його значення у фізичному вихованні.
37. Визначте, які сенситивні періоди є ключовими для розвитку спортивних здібностей.
38. Проаналізуйте, як вікові особливості психіки враховуються у тренувальному процесі.
39. Поясніть, як знання про вікові кризи допомагає тренеру в індивідуалізації тренувального підходу.
40. Охарактеризуйте роль вікової періодизації в побудові довготривалої спортивної підготовки.
41. Поясніть предмет психології спорту. У чому полягає її специфіка як окремої галузі психологічної науки?
42. Охарактеризуйте основні завдання психології спорту та проаналізуйте їх значення для тренувального процесу.
43. Проаналізуйте основні напрямки психології спорту. Які з них є ключовими для роботи з професійними спортсменами?
44. Визначте мотиви зайняти спортом на різних етапах спортивної кар'єри та пояснити їхню роль у досягненні результату.
45. Охарактеризуйте багатофункціональну роль фахівця у сфері фізичної культури та спорту.

46. Поясніть зміст педагогічної, організаційної, виховної та діагностичної функції діяльності тренера.
47. Проаналізуйте професійно важливі якості тренера та їх вплив на ефективність тренувального процесу.
48. Визначте стилі управління спортивним колективом (авторитарний, демократичний, ліберальний) та обґрунтуйте їх переваги та ризики.
49. Поясніть поняття «авторитет тренера» та наведіть шляхи його формування у команді.
50. Проаналізуйте суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі та завдання психологічного забезпечення.
51. Поясніть сутність поняття мотивації у спортивній діяльності.
52. Охарактеризуйте основні види мотивів до зайняття спортом. Як вони змінюються залежно від віку та рівня підготовки?
53. Проаналізуйте етапи формування стійкої мотивації до зайняття спортом та самовдосконалення.
54. Визначте способи корекції та підтримки мотивації у спортсменів. Яку роль у цьому відіграє тренер?
55. Поясніть поняття психоемоційного стану. Які його види найхарактерніші для спортсменів?
56. Охарактеризуйте зміст загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.
57. Проаналізуйте методи саморегуляції, які можуть бути використані перед чи під час змагань (дихальні вправи, релаксація, мобілізація).
58. Визначте роль психогігієни у збереженні психологічної стійкості тренера та спортсмена.
59. Поясніть психологічні чинники, що впливають на формування рухових навичок. Яку роль відіграє уява та зворотний зв'язок?
60. Проаналізуйте етичні норми у взаємодії «тренер — спортсмен» та поясніть, як вони впливають на довіру та ефективність тренувального процесу.

СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ**Перелік ситуаційних практичних завдань з освітнього компонента «Теорія та методика фізичного виховання»****Ситуація 1.***Низька мотивація учнів на уроці фізичної культури (5 клас)*

Опис: Під час уроку з легкої атлетики (тема: «Стрибки у довжину з місця») учитель помічає, що частина учнів не зацікавлена: стоять осторонь, не включаються в роботу, між собою розмовляють, виконують вправи мляво. У класі переважає байдужість, що заважає досягненню навчальних цілей.

Завдання :

1. Проаналізуйте педагогічну ситуацію та визначте можливі причини пасивної поведінки учнів під час уроку з легкої атлетики на тему «Стрибки у довжину з місця».
2. Запропонуйте ефективні педагогічні дії, спрямовані на активізацію навчальної діяльності, підвищення зацікавленості та залучення всіх учнів до виконання завдань уроку.
3. У своїй відповіді врахуйте: психологічні та вікові особливості учнів; можливості мотивації через ігрові або змагальні елементи; роль вчителя у створенні сприятливого мікроклімату на уроці; приклади конкретних методів або прийомів, які допоможуть змінити настрої та активність класу.

Ситуація 2.*Учень звільнений від фізичних навантажень, але присутній на уроці*

Опис: Під час уроку фізичної культури вчитель має у розкладі учня, який через медичні показники звільнений від виконання фізичних вправ, але повинен бути присутнім на занятті. Учень сидить осторонь, нудьгує, час від часу заважає іншим, коментує їхні дії або відволікає товаришів, що ускладнює проведення уроку та створює небажану атмосферу.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію, визначте: педагогічні та організаційні проблеми, можливі причини небажаної поведінки учня, ризики, які можуть виникнути, якщо ситуацію не врегулювати.
2. Запропонуйте педагогічні дії вчителя, які дозволять: залучити учня до навчального процесу без фізичного навантаження, надати йому значущу роль, що зменшить нудьгу та відволікання, підтримувати дисципліну в класі.
3. Складіть короткий алгоритм дій вчителя у рамках цього уроку (3–5 кроків), який забезпечить продуктивне включення учня в роботу.

Ситуація 3.*Учні порушують техніку безпеки у спортивній залі*

Під час розминки у спортивній залі учні почали бігти занадто близько до стін, гімнастичних лав і снарядів. Через недотримання дистанції один із учнів

зачепився за мат і мало не впав. Ситуація створює небезпеку отримання травм та свідчить про порушення правил техніки безпеки під час організації рухової діяльності.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію, визначте основні причини порушення правил безпеки, можливі ризики для здоров'я учнів, недоліки в організації простору або інструктажу.
2. Запропонуйте педагогічні дії вчителя, які необхідно виконати негайно для: запобігання травмам, відновлення дисципліни, корекції поведінки учнів.
3. Складіть покроковий алгоритм дій вчителя у цій ситуації (зупинка уроку, нагадування правил, перебудова простору тощо).

Ситуація 4.

Підготовка до контрольного нормативу (біг 60 м), учні хвилюються

Опис: Учні 6 класу готуються до складання нормативу з бігу на 60 метрів. Багато школярів відчувають хвилювання, через що порушують техніку виконання: неправильно займають стартове положення, передчасно вирівнюються на старті, відволікаються та дивляться по сторонах. Це негативно впливає на результати і може спричинити додаткову тривогу в учнів.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію, визначте: основні причини порушення техніки (емоційні, фізичні, організаційні), фактори, які підсилюють тривожність учнів, можливі наслідки для якості виконання нормативу.
2. Запропонуйте педагогічні дії вчителя, які сприятимуть: зниженню хвилювання та емоційного напруження, відновленню або формуванню правильної стартової техніки, підвищенню впевненості учнів у власних силах.
3. Розробіть алгоритм проведення підготовчого етапу (3–5 кроків), який допоможе учням краще виконати норматив: підвідні вправи, технічні тренування, психологічні або мотиваційні прийоми.

Ситуація 5.

Гетерогенність класу — різний рівень фізичної підготовленості

Опис: У класі є дуже активні діти, які швидко виконують усі вправи, і ті, хто відстає. Слабкіші учні не встигають завершити комплекс, відчувають дискомфорт, втрачають інтерес.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію та визначте: основні причини виникнення дисбалансу в активності та успішності учнів на уроці; можливі ризики для мотивації та емоційного стану слабших учнів; педагогічні помилки або прогалини в організації уроку, які могли сприяти загостренню цієї проблеми.
2. Запропонуйте педагогічні дії вчителя, спрямовані на: забезпечення рівних можливостей участі для всіх учнів; підтримку слабших учнів без зниження інтересу в сильніших; збереження позитивного мікроклімату на уроці фізичної культури.

3. Складіть покроковий алгоритм дій вчителя у цій ситуації.

Ситуація 6.

Заняття на вулиці за несприятливих погодних умов

Опис: Урок фізичної культури проводиться на свіжому повітрі. Погодні умови є несприятливими: восени — холодно та вітряно, частина учнів скаржиться на холод рук; у теплий період — спека, учні швидко перегріваються, втрачають працездатність та увагу. Через дискомфорт погіршується якість виконання вправ і загальний стан класу

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію, визначте: фактори ризику для здоров'я учнів (у холодну та спекотну погоду), можливі наслідки, якщо вчитель не втрутиться.
2. Запропонуйте педагогічні дії вчителя, які забезпечать: адаптацію змісту уроку до погодних умов, безпеку та комфорт учнів, підтримання оптимального рівня фізичного навантаження.
3. Розробіть короткий алгоритм (3–5 кроків) проведення уроку за несприятливих погодних умов.

Ситуація 7.

Учень боїться виконувати вправу (наприклад, стрибок через козла)

Опис: Один учень категорично відмовляється виконувати опорний стрибок: каже, що «не хоче», «страшно», «може впасти». Інші учні дивляться, коментують.

Завдання :

1. Проаналізуйте педагогічну ситуацію, визначте: основну проблему, причини поведінки учня, можливі ризики, якщо ситуацію не вирішити.
2. Складіть короткий алгоритм дій учителя у межах уроку (3–5 кроків).
3. Обґрунтуйте вибір методів педагогічного впливу (психологічних, мотиваційних, дидактичних). Опишіть можливий результат правильного педагогічного втручання

Ситуація 8.

Проблема з самооцінкою учня під час тестування

Опис: Учень не хоче виконувати тест на гнучкість, бо каже: «Я все одно найгірший».

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію та визначте: можливі причини такої поведінки; ризики для подальшої участі учня в уроках фізичної культури; ймовірні недоліки в організації або подачі завдання.
2. Запропонуйте дії вчителя для: підтримки учня та подолання його тривожності; мотивації до участі в тестуванні; створення позитивного емоційного клімату.

3. Складіть короткий алгоритм реагування вчителя в такій ситуації. Вкажіть профілактичні заходи для уникнення подібних ситуацій у майбутньому.

Ситуація 9.

Учні недостатньо уважно слухають інструкцію перед складною вправою

Опис: Перед виконанням лазіння по канату учні розмовляють і відволікаються.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію та визначте: основні причини неорганізованої поведінки учнів; потенційні ризики для здоров'я та безпеки; недоліки в діях вчителя на підготовчому етапі.

2. Запропонуйте дії вчителя для: швидкого відновлення дисципліни; забезпечення уважності учнів під час виконання небезпечної вправи; формування відповідального ставлення до правил безпеки.

3. Складіть короткий алгоритм реагування вчителя у цій ситуації (наприклад: зупинка заняття — пояснення ризиків — нагадування правил — демонстрація вправи тощо).

Ситуація 10.

Під час уроку учень травмувався

Опис: Учень невдало приземлився після стрибка та скаржить на біль у гомілці.

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію та визначте: можливі причини травмування (помилка в техніці, неготовність до вправи, недоліки в інструктажі чи організації простору); ризики для здоров'я учня та подальшого ходу уроку.

2. Запропонуйте невідкладні дії вчителя у такій ситуації: оцінка стану учня; надання першої допомоги (у межах компетенції вчителя); інформування медичного працівника та адміністрації (за потреби); безпечна організація решти класу.

3. Складіть покроковий алгоритм дій у випадку травмування учня на уроці фізичної культури.

Ситуація 11.

Учень порушує правила гри, але не погоджується з зауваженнями

Опис: Під час гри у футбол учень систематично грає грубо. Після зауважень учителя каже: «Я так завжди граю, це нормально».

Завдання :

1. Проаналізуйте ситуацію та визначте: можливі психолого-педагогічні причини такої поведінки учня; ризики для безпеки учасників гри та емоційного клімату в класі; помилки або недоліки в організації гри чи реакції вчителя.

2. Запропонуйте дії вчителя для: негайного припинення грубої поведінки; корекції ставлення учня до правил гри та авторитету вчителя; захисту інших учнів та відновлення конструктивної атмосфери.

3. Складіть алгоритм дій учителя у подібній ситуації: від зупинки гри до педагогічного діалогу з учнем (прикладі фраз, можливі кроки).

Ситуація 12.

Конфлікт між учнями під час командної гри

Опис: Під час командної гри у баскетболі виник конфлікт між двома учнями через суперечливий момент: один стверджує, що був фол, інший — заперечує. Конфлікт загострюється, учні переходять до взаємних образ, гра зупиняється, атмосфера в групі напружується.

Завдання :

1. Проаналізуйте причини конфлікту та фактори, що його загострили.
2. Визначте дії вчителя для негайного припинення конфлікту й стабілізації ситуації.
3. Запропонуйте способи відновлення дисципліни і позитивного психологічного клімату. Розробіть правила командної взаємодії, які запобігатимуть подібним інцидентам.

Ситуація 13.

Нестача інвентарю на уроці

Опис: У класі 28 учнів, але в наявності лише 10 скакалок і 6 м'ячів. Урок запланований як робота з інвентарем, що ускладнює організацію рухової діяльності та може спричинити простоювання.

Завдання :

1. Проаналізуйте проблему нестачі інвентарю та її вплив на урок. Запропонуйте способи ефективної організації роботи (станції, ротація, робота в парах).
2. Розробіть альтернативні вправи або підмінний інвентар.
3. Обґрунтуйте важливість принципу доступності та варіативності навчальних завдань.

Ситуація 14.

Учень з ознаками перевтоми під час інтенсивного тренування

Опис: Під час інтенсивних бігових вправ один учень демонструє ознаки перевтоми: блідність, утруднене дихання, втрата темпу, скарги на слабкість.

Завдання:

1. Визначте ознаки перевтоми та ризики для здоров'я учня.
2. Запропонуйте негайні дії вчителя для запобігання погіршенню стану.
3. Сформулюйте профілактичні заходи щодо попередження перевтоми.

Ситуація 15.

Під час уроку з вільної боротьби учні бояться контактних вправ

Опис: Учні 5 класу вперше виконують вправи на прийоми у партері під час уроку вільної боротьби. Частина дітей соромиться або боїться тілесного контакту та відмовляється працювати в парах.

Завдання:

1. Проаналізуйте психологічні причини страху та сором'язливості.
2. Розробіть способи поступового введення контактних елементів.
3. Запропонуйте підвідні ігрові вправи, що зменшують напруження.

Ситуація 16.

Низький рівень дисципліни у старших класах

Опис: Учні 10 класу запізнюються на уроки, користуються телефонами під час занять, відмовляються виконувати частину вправ, виявляючи низьку дисципліну та мотивацію.

Завдання:

1. Проаналізуйте причини зниження дисципліни у старшокласників.
2. Запропонуйте дії вчителя щодо встановлення правил і меж поведінки.
3. Розробіть заходи для підвищення мотивації (варіативність, вибір діяльності, челленджі).

Ситуація 17.

Відсутність спортивної зали (ремонт або інші обставини)

Опис: Спортивна зала закрита на ремонт. Погода нестабільна, тому урок необхідно проводити в класному приміщенні, де обмежений простір.

Завдання:

1. Оцініть обмеження ситуації та її вплив на структуру уроку.
2. Запропонуйте варіанти ОФП, які можна виконувати в класі.
3. Розробіть фрагмент уроку з теоретичним змістом.

Ситуація 18.

Учень порушує правила гри, але не погоджується з зауваженнями

Опис: Під час гри у футбол один учень систематично грає грубо. На зауваження учителя реагує зухвало: «Я так завжди граю, це нормально», відмовляючись змінювати поведінку.

Завдання:

1. Проаналізуйте причини небажаної поведінки учня.
2. Визначте дії вчителя для негайного зупинення грубої гри.
3. Запропонуйте методи впливу, що сприятимуть усвідомленню правил чесної гри.

Ситуація 19.

Під час уроку учень травмувався

Опис: Під час виконання стрибкової вправи учень невдало приземлився та поskarжився на біль у гомілці. Є підозра на травму.

Завдання:

1. Опишіть можливі види травм, пов'язаних з невдалим приземленням.
2. Визначте першочергові дії вчителя з надання допомоги. Вкажіть, коли необхідно залучати медичний персонал.
3. Запропонуйте способи попередження травматизму на наступних уроках.

Ситуація 20.

Організація та проведення навчального заняття з сучасного виду спорту — бадмінтону — у групі студентів першого курсу.

Опис:

Викладач отримує групу з 18 студентів, рівень фізичної підготовленості яких різний: 6 студентів мають досвід гри в бадмінтон (побутовий рівень), 8 студентів — лише загальна фізична підготовленість, 4 студенти мають низький рівень фізичної витривалості через малорухливий спосіб життя. Під час заняття викладач помічає, що студенти з базовим досвідом швидко втрачають мотивацію, бо завдання здаються їм занадто простими, частина новачків не встигає засвоювати техніку і починає хвилюватися, порушується ритм роботи групи, студент із низькою витривалістю скаржився на втому вже на 20-й хвилині основі описаної практичної ситуації:

Завдання для студента:

1. Проаналізуй вихідні умови групи. Опиши, які труднощі можуть виникнути під час навчання студентів з різним рівнем підготовки, та визнач, які методичні принципи необхідно застосувати.^[P]_[SEP]
2. Розроби диференційовані завдання для трьох підгруп: студентів з досвідом; студентів без досвіду;^[P]_[SEP] студента з низькою витривалістю.
3. Поясни, чому саме такі завдання є оптимальними.

СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Перелік ситуаційних практичних завдань з освітнього компонента «Теорія та методика сучасних видів спорту»

Ситуація 1.

Побудова тренувального процесу спортсмена-новачка

Опис: Студент отримує інформацію про спортсмена 17 років, який вирішив займатися легкою атлетикою (біг на середні дистанції). Його рівень підготовленості – низький.

Завдання:

1. Скласти модельні характеристики спортсмена-початківця (фізичні якості, психоемоційні особливості).
2. Розробити тижневий мікроцикл тренувань з урахуванням принципів періодизації.

3. Обґрунтувати вибір засобів та методів тренування (інтервальний, рівномірний тощо).

Ситуація 2.

Аналіз техніки виконання вправи

Опис: Під час тренування з волейболу студент помітив, що гравці неправильно виконують нижню пряму подачу.

Завдання:

1. Описати основні фази техніки правильної подачі.
2. Визначити типові помилки у новачків.
3. Запропонувати комплекс корекційних вправ для усунення помилок.

Ситуація 3.

Психологічна підготовка перед змаганнями

Опис: Команда з футзалу показує високі результати на тренуваннях, але «провалює» ігри через надмірне хвилювання.

Завдання:

1. Виявити можливі психологічні чинники, які впливають на змагальну діяльність.
2. Запропонувати методи регуляції психічного стану (аутогенне тренування, дихальні техніки, візуалізація).
3. Скласти 10-хвилинний план передзмагальної психологічної розминки.

Ситуація 4.

Травматизм у спорті

Опис: На тренуванні з баскетболу у групі аматорів часто трапляються мікротравми гомілковостопного суглоба.

Завдання:

1. Проаналізувати можливі причини травматизму.
2. Запропонувати комплекс профілактичних тренувань (СБУ, вправи на баланс, стабілізація).
3. Розробити інструкцію з техніки безпеки для групи.

Ситуація 5.

Управління командою під час гри

Опис: Студент-коуч керує командою з гандболу, але під час гри гравці погано змінюють тактичні побудови.

Завдання:

1. Визначити типи тактичних моделей гри та їх оптимальні умови використання.
2. Скласти вправи для тренування зміни тактики «на ходу».
3. Розробити алгоритм комунікації тренера з гравцями під час матчу.

Ситуація 6.

Планування тренувального процесу у циклічних видах спорту

Опис: Студенту потрібно скласти мезоцикл підготовки для плавця середнього рівня з акцентом на розвиток витривалості.

Завдання:

1. Визначити ключові фізичні якості для цього періоду.
2. Розробити структуру мезоциклу на 4 тижні.
3. Подати приклад одного тренувального заняття з акцентом на витривалість.

Ситуація 7.

Використання сучасних технологій у спорті

Опис: Клуб планує впровадити цифрові технології контролю за станом спортсменів (GPS-трекери, відеоаналіз, пульсометри).

Завдання:

1. Визначити переваги і недоліки трьох сучасних технологій.
2. Пояснити, як інтегрувати їх у тренувальний процес.
3. Створити схему збору та аналізу даних.

Ситуація 8.

Недостатня спеціальна витривалість у єдиноборствах

Опис: Студент працює з групою каратистів 15–16 років. У другій половині бою спортсмени швидко виснажуються.

Завдання:

1. Провести аналіз видів витривалості, які є домінуючими у карате.
2. Розробити тренування, спрямоване на розвиток спеціальної витривалості.
3. Пояснити, які методи контролю слід використовувати. Запропонувати тест для оцінювання прогресу.

Ситуація 9.

Зниження мотивації у спортсменів-підлітків

Опис: У секції настільного тенісу підлітки 13 років перестали проявляти інтерес до тренувань.

Завдання:

1. Визначити можливі причини втрати мотивації.
2. Запропонувати методи відновлення інтересу (ігрові методи, внутрішні змагання тощо). Розробити мотиваційний план на місяць.
3. Обґрунтувати роль тренера у формуванні стійкої спортивної мотивації.

Ситуація 10.

Підготовка до виступу у фітнес-аеробіці

Опис: Команда готується до фестивалю, але часто збивається зі зв'язки рухів.

Завдання:

1. Проаналізувати причини дискоординації.

2. Скласти комплекс вправ для вдосконалення ритмічності та узгодженості рухів.
3. Розробити алгоритм навчання рухових зв'язок. Запропонувати метод відеоаналізу для корекції помилок.

Ситуація 11.

Конфлікт у команді

Опис: У баскетбольній команді два ключові гравці постійно сперечаються, що впливає на загальний результат.

Завдання:

1. Описати можливі причини міжособистісного конфлікту.
2. Розробити план дій тренера щодо врегулювання ситуації.
3. Запропонувати командоутворюючі вправи.
4. Проаналізувати, як конфлікти впливають на ігрові показники.

Ситуація 12.

Порушення техніки дихання у плавців

Опис: Під час навчання плаванню тренер помітив, що новачки неправильно виконують видих у воду.

Завдання:

1. Описати техніку правильного дихання у плаванні.
2. Визначити типові помилки початківців.
3. Розробити допоміжні вправи на суші та у воді.

Ситуація 13.

Підготовка до старту в індивідуальному виді спорту

Опис: Легкоатлет перед відповідальним стартом відчуває страх провалу.

Завдання для студента:

1. Визначити причини передзмагальної тривожності.
2. Запропонувати вправи для підвищення впевненості.
3. Скласти індивідуальний ритуал перед стартом.

Ситуація 14.

Недостатня швидкість у командних видах спорту

Опис: Футболісти 14 років поступаються суперникам у швидкості переміщення.

Завдання :

1. Визначити компоненти швидкісної підготовки.
2. Створити комплекс вправ для розвитку стартової та дистанційної швидкості. Запропонувати тести для оцінювання швидкості.
3. Обґрунтувати роль ускладнених умов (опір, координація) у тренуванні швидкості.

Ситуація 15.

Невдала тактична гра у волейболі

Опис: Команда неефективно використовує блок, часто запізнюється на вистрибування.

Завдання:

1. Проаналізувати техніко-тактичні помилки при блокуванні.
2. Розробити тренувальний комплекс на удосконалення таймінгу.
3. Пояснити, як відеоаналіз може допомогти гравцям.

Ситуація 16.

Відновлення після інтенсивного тренування

Опис: У бігунів на короткі дистанції спостерігається накопичена втома.

Завдання:

1. Визначити типи відновлення (активне, пасивне, фізіотерапія).
2. Скласти план відновлювальних заходів на 48 годин.
3. Пояснити роль сну, харчування та гідратації.

Ситуація 17.

Помилки при навчанні нової технічної дії

Опис: Під час навчання кидка через голову в гандболі більшість спортсменів неправильно виконує замах.

Завдання :

1. Описати правильну техніку виконання кидка.
2. Визначити помилки початківців.
3. Скласти етапи формування рухової навички.

Ситуація 18.

Невірний розподіл навантаження у тренажерній залі

Опис: Студенти-фітнес-тренери помітили, що клієнти-новачки виконують надто великі ваги у жимі лежачи, але майже не працюють над стабілізуючими м'язами.

Завдання :

1. Пояснити принцип збалансованого тренування силових груп.
2. Скласти тренувальну програму для новачка з включенням вправ на стабілізацію.
3. Визначити критерії правильного підбору ваги.

Ситуація 19.

Невисока ефективність командної взаємодії у хокейній команді

Опис: У юнацькій хокейній команді гравці добре володіють технікою, але під час гри часто не розуміють один одного, що призводить до втрат шайби.

Завдання:

1. Проаналізувати роль командних комунікацій у хокеї.
2. Запропонувати вправи для розвитку взаємодії «пас — вихід на позицію».
3. Розробити короткий тактичний план для відпрацювання взаєморозуміння в ланках.

Ситуація 20.

Відсутність прогресу у розвитку гнучкості

Опис: Група спортсменок із художньої гімнастики протягом місяця не демонструє покращень у розтягуванні, незважаючи на регулярні тренування.

Завдання :

1. Визначити можливі причини відсутності прогресу (перевантаження, неправильна техніка, недостатня розминка тощо).
2. Скласти програму розвитку гнучкості з використанням статичних, динамічних і ПНФ-методів.
3. Описати правила безпечного виконання вправ на гнучкість.

СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Перелік ситуаційних практичних завдань з

освітнього компонента «Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури»

Ситуація 1.

Дихальна система дітей шкільного віку

Опис: Учитель фізичної культури проводив урок у 5-му класі. Під час бігу на середню дистанцію одна учениця почала дихати дуже поверхнево, часто зупинялася, скаржилася на «нестачу повітря» та втому. При цьому її частота дихання була помітно вищою за однолітків, а відновлення після навантаження тривало значно довше.

Завдання :

1. Поясніть, які вікові особливості дихальної системи дітей 10–11 років можуть впливати на їхню витривалість.
2. Які можливі причини утрудненого дихання в даної учениці? Запропонуйте корекцію фізичного навантаження для дитини з подібними особливостями.
3. Вкажіть заходи профілактики гіпервентиляції та перевтоми під час уроків фізичної культури. Які гігієнічні вимоги до проведення уроку на свіжому повітрі слід врахувати?

Ситуація 2.

Опорно-рховий апарат у дітей молодшого віку

Опис: У 2-му класі вчителька помітила, що троє дітей виконують вправи з неправильним положенням хребта: сутуляться, при присіданнях відхиляють корпус уперед, швидко втомлюються під час тривалого стояння. Батьки однієї дитини повідомили, що дитина носить важкий рюкзак на одному плечі й часто скаржиться на біль у спині.

Завдання:

1. Опишіть вікові особливості хребта та м'язової системи молодших школярів. Назвіть можливі порушення постави, характерні для цього віку, та ознаки, які викликають занепокоєння.
2. Запропонуйте комплекс вправ, спрямованих на профілактику порушень постави у молодших школярів. Визначте гігієнічні вимоги до шкільного рюкзака та робочого місця, які запобігають перевантаженню ОРА.
3. Складіть рекомендації вчителю щодо організації фізкультхвилинок та активних пауз на уроці.

Ситуація 3.

Серцево-судинна система дітей та навантаження на уроках фізкультури

Опис: На уроці фізичної культури у 8-му класі вчитель провів інтенсивне інтервальне тренування. Один зі школярів після завершення вправ мав сильно почервоніле обличчя, його пульс залишався підвищеним понад 5 хвилин, з'явилося серцебиття та запаморочення. Учитель вирішив тимчасово відсторонити учня від активності.

Завдання :

1. Поясніть вікові особливості серцево-судинної системи підлітків і їхній вплив на переносимість фізичних навантажень.
2. Проаналізуйте, чи було навчальне навантаження адекватним для цього віку. Запропонуйте алгоритм невідкладних дій учителя у цій ситуації.
3. Які методи контролю функціонального стану учнів повинен використовувати вчитель під час уроків?

Ситуація 4.

Терморегуляція дітей під час занять на вулиці

Опис: Учитель проводить урок фізичної культури з учнями 4-го класу восени. На вулиці +9°C та вітер. Після 10 хвилин розминки двоє дітей поскаржилися на тремтіння та холод у руках, а у двох інших — навпаки — обличчя стало сильно гарячим, вони перегрілися через надто теплий одяг.

Завдання:

1. Опишіть вікові особливості терморегуляції у дітей молодшого шкільного віку. Поясніть, чому різні діти по-різному реагують на однакові умови.
2. Запропонуйте рекомендації щодо вибору одягу для уроків фізкультури восени.
3. Складіть алгоритм дій учителя при ознаках переохолодження та перегрівання. Визначте гігієнічні умови для проведення занять на вулиці.

Ситуація 5.

Нервова система та стан збудливості

Опис: Під час рухливої гри в 1-му класі один хлопчик надто емоційно реагував на програш, легко збуджувався, кричав, швидко втрачав контроль над поведінкою. Після гри він довго не міг заспокоїтися.

Завдання:

1. Опишіть особливості роботи нервової системи дітей 6–7 років. Поясніть можливі причини підвищеної емоційної збудливості.
2. Які педагогічні прийоми допоможуть нормалізувати емоційний стан дитини?
3. Запропонуйте види фізичних вправ, що заспокоюють нервову систему. Які правила організації рухливих ігор для емоційно чутливих дітей?

Ситуація 6.

Жиріння та моторна активність

Опис: У класі є учень 7 років із надмірною масою тіла. На уроці фізкультури він швидко втомлюється, уникає бігу та стрибків, відстає від однолітків, часто просить «перепочити».

Завдання:

1. Поясніть фізіологічні особливості дітей із зайвою вагою. Оцініть ризики для здоров'я при надмірних фізичних навантаженнях.
2. Запропонуйте адаптовану програму вправ. Складіть поради щодо харчування й режиму дня (у межах компетенцій учителя).
3. Поясніть, як підтримувати психологічний комфорт дитини.

Ситуація 7.

Порушення зору та уроки фізкультури

Опис: У 6-му класі є двоє дітей з короткозорістю середнього ступеня. Під час подачі м'яча у волейболі вони постійно промахуються, бо не встигають фокусувати зір. Одна дитина скаржиться на втому очей.

Завдання :

1. Опишіть вплив короткозорості на просторову орієнтацію та координацію рухів.. Які обмеження до фізичних вправ має врахувати вчитель?
2. Запропонуйте спеціальні вправи для тренування окоміру.
3. Вкажіть гігієнічні вимоги до освітлення та безпеки в залі. Запропонуйте варіанти адаптації командних ігор.

Ситуація 8.

Стопа дитина та фізичне навантаження

Опис: На медогляді у кількох учнів 3-го класу виявили плоскостопість. Під час рухливих ігор вони швидко стомлюються, у деякого після тривалого бігу болять гомілки.

Завдання :

1. Опишіть будову стопи та її роль у русі. Поясніть, як плоскостопість впливає на біомеханіку ходьби й бігу.
2. Запропонуйте комплекс корекційних вправ. Які види навантаження протипоказані?
3. Розробіть рекомендації щодо взуття для дітей з плоскостопістю.

Ситуація 9.

Фізіологія травлення і заняття спортом

Опис: Учень 9-го класу приходить на урок фізичної культури відразу після щільного обіду. Через 10 хвилин бігових вправ він скаржиться на біль у животі та нудоту.

Завдання :

1. Поясніть фізіологічні процеси травлення після прийому їжі. Чому фізичне навантаження після їди може викликати дискомфорт?
2. Сформулюйте правила харчування перед уроком фізкультури. Запропонуйте дії вчителя у такій ситуації.
3. Що можна зробити для профілактики подібних випадків?

Ситуація 10.

Розвиток дихальної мускулатури

Опис: Учні 8-го класу виконують комплекс вправ із затримкою дихання. Один учень різко зблід, відчув запаморочення і був змушений сісти.

Завдання :

1. Опишіть особливості роботи дихальної системи у підлітків.
2. Чому затримка дихання може викликати запаморочення? Які вправи на розвиток дихальної мускулатури є безпечними?
3. Запропонуйте дії вчителя у випадку запаморочення.. Визначте правила проведення дихальних вправ у школярів.

Ситуація 11.

Сон, відновлення і фізична активність

Опис: Учень 10-го класу зізнався, що спав лише 4 години через підготовку до контрольної. На уроці фізкультури він млявий, неуважний, погано координує рухи.

Завдання :

1. Поясніть значення сну для нервової системи підлітків. Як нестача сну впливає на фізичну працездатність?
2. Які навантаження слід уникати в такому стані? Складіть рекомендації щодо гігієни сну.
3. Як учитель може коригувати урок з урахуванням стану учня?

Ситуація 12.

Перевтома у старшокласників

Опис: Перед змаганнями команда старшокласників тренувалася щодня по 2 години. Двоє учнів почали скаржитися на втому, зниження мотивації, дратівливість і погіршення сну.

Завдання :

1. Опишіть фізіологічні ознаки перевтоми. У чому відмінність між тренувальним стресом і перенавантаженням?
2. Запропонуйте план відновлення. Які методи контролю стану спортсменів має використовувати тренер/учитель?
3. Оцініть правильність побудови тренувального процесу.

Ситуація 13.

Імунітет і фізична активність

Опис: Учень 5-го класу після перенесеної застуди повернувся на уроки фізичної культури. Після легкого навантаження з'явилися слабкість і головний біль.

Завдання :

1. Опишіть особливості роботи імунної системи в дітей. Чому після ГРВІ слід обмежувати фізичну активність?
2. Які навантаження дозволені в період відновлення?
3. Розробіть план поступового повернення до занять. Назвіть профілактичні заходи для зміцнення імунітету.

Ситуація 14.

Розвиток м'язової сили у підлітків

Опис: Учитель фізкультури в 9-му класі запровадив вправи з власною вагою. Під час віджимань декілька хлопців скаржилися на біль у зап'ястках, а дівчата — на сильну втому плечового пояса вже після 5 повторів.

Завдання :

1. Опишіть вікові особливості розвитку м'язової сили у підлітків. Чому у дітей цього віку часто виникає біль у зап'ястках під час опорних вправ?
2. Запропонуйте безпечніші альтернативи вправ на силу. Визначте правила дозування силових навантажень для школярів.
3. Наведіть рекомендації щодо розминки при роботі на м'язи верхнього плечового пояса.

Ситуація 15.

Порушення дихання під час вправ на витривалість

Опис: На уроці в 7-му класі під час кросового бігу один учень почав дихати з відкритим ротом, «захлинався» диханням і зупинився через різкий біль у боці.

Завдання :

1. Поясніть механізм виникнення «кинджального болю» у боці під час бігу.
2. Чим відрізняється дихання у дітей та дорослих при фізичному навантаженні?

3. Запропонуйте техніку дихання під час бігу. Які вправи розвивають дихальну витривалість? Що має зробити вчитель при подібній ситуації?

Ситуація 16.

Водне середовище і поведінка організму

Опис: Під час занять у басейні з 5-м класом одна учениця швидко втомилася після 2 довжин, у неї з'явилася блідість, сповільнилася реакція. Учитель її вивів з води, і дитина сказала, що майже нічого не їла зранку.

Завдання :

1. Опишіть фізіологічні зміни в організмі дітей під час плавання.
2. Чому низький рівень глюкози може викликати слабкість? Розробіть правила харчування перед тренуваннями у воді.
3. Які ознаки потрібно контролювати під час уроку в басейні?. Запропонуйте дії вчителя для запобігання подібним випадкам.

Ситуація 17

Травмобезпека та невірні техніки

Опис: Під час уроку зі стрибків у довжину у 6-му класі один учень приземлився на п'яти з повним розгинанням колін і поскаржився на різкий біль у них.

Завдання :

1. Опишіть будову колінного суглоба та його вразливість у дітей. Які можуть бути причини травмування при неправильному приземленні?
2. Запропонуйте безпечну техніку виконання стрибка. Які вправи зміцнюють м'язи, що стабілізують коліно?
3. Які дії має виконати вчитель одразу після інциденту?

Ситуація 18.

Швидкість реакція у молодших школярів

Опис: У 2-му класі під час гри «Слухай сигнал» частина дітей постійно спізнюється з реакцією на команду. Дехто реагує надто рано, не дочекавшись сигналу.

Завдання :

1. Опишіть особливості розвитку нервових процесів (гальмування та збудження) у дітей 6–8 років.
2. Чому у дітей реакції часто уповільнені або передчасні? Запропонуйте вправи для розвитку швидкості реакцій.
3. Як учитель може адаптувати гру для різного темпу розвитку дітей? Які гігієнічні умови потрібні для занять, що потребують високої концентрації?

Ситуація 19.

Скелетний ріст і особливості тренування підлітків

Опис: Учень 13 років за останній рік виріс на 10 см. На уроках фізкультури він скаржиться на біль під час присідань і бігу. Лікар зазначив, що у нього швидкий стрибок росту та підвищене навантаження на колінні зв'язки.

Завдання :

1. Поясніть фізіологічні особливості «стрибків росту» у підлітків.
2. Як швидкий ріст впливає на зв'язки й суглоби?. Які вправи слід обмежити при такому стані?
3. Запропонуйте комплекс щадних вправ. Складіть рекомендації вчителю щодо дозування навантаження.

Ситуація 20.

Фізіологія серцевої частоти при заняття йогою та розтягнення

Опис: Учитель провів у 5-му класі урок, присвячений вправам на гнучкість. Після статичних поз кілька учнів поскаржилися на запаморочення, хоча навантаження не було важким.

Завдання :

1. Поясніть, чому при статичних позах може знижуватися частота серцевих скорочень і виникати запаморочення.
2. Які вікові особливості гемодинаміки у дітей молодшого шкільного віку?
3. Запропонуйте безпечні правила виконання вправ на розтягнення. Які вправи можна додати для нормалізації кровообігу?

Перелік ситуаційних практичних завдань з освітнього компонента «Педагогіка»**Педагогічна задача №1.**

Дисципліна та поведінка на занятті

Опис: Учень 5-го класу, Іван, систематично порушує дисципліну на уроках фізичної культури: голосно розмовляє, без дозволу залишає місце в строю, відволікає інших, не дотримується правил безпеки, не реагує на зауваження вчителя, а іноді навіть демонструє неповагу.

Завдання: Розробити план дій для корекції поведінки Івана, враховуючи його вікові особливості, можливі причини такої поведінки та методи позитивного впливу в умовах спортивної діяльності.

Педагогічна задача №2.

Низька спортивна мотивація

Опис: Учениця 9-го класу, Марія, демонструє низьку мотивацію до занять фізичною культурою: уникає активної участі у вправах, симулює нездужання, часто пропускає заняття, її фізичні показники значно знизилися. На заняттях сидить мовчки, не бере участі в командних обговореннях.

Завдання: Визначити можливі причини низької мотивації Марії та запропонувати шляхи її підвищення в контексті фізичної культури і спорту.

Педагогічна задача №3.

Особливі освітні потреби: дискалькулія

Опис: У класі навчається учень із дискалькулією*, Петро, який відчуває значні труднощі із запам'ятовуванням складних послідовностей вправ, орієнтацією у просторі та фіксацією спортивних показників.

Завдання: Розробити індивідуальний план навчання/тренування для Петра, враховуючи його особливості, використовуючи спеціальні методики кінестетичного та візуального сприйняття, а також залучаючи батьків та асистента для допомоги у фіксації результатів.

***Дискалькулія** (англ. Dyscalculia) — це специфічний **розлад здатності до навчання**, який характеризується стійкими та значними труднощами у розумінні та оперуванні числами, засвоєнні математичних понять та виконанні арифметичних дій.

Педагогічна задача №4.

Командна робота та конфлікти

Опис: Під час командної гри або групової роботи над тактичною схемою учні не можуть дійти згоди щодо розподілу ролей, виникають конфлікти та суперечки, кожен наполягає на своєму, ніхто не хоче поступатися, ефективність команди зупинилася.

Завдання: Запропонувати способи налагодження ефективної комунікації в спортивній групі та вирішення конфліктів, використовуючи методи спортивної медіації, спрямовані на взаєморозуміння та спільну мету.

Педагогічна задача №5.

Баланс інтересів та значення теорії фізичної культури

Опис: Учень 11-го класу, Андрій, який планує вступати до військового чи поліцейського навчального закладу, відчуває труднощі з вивченням теоретичних основ фізичної культури, біомеханіки, спортивної фізіології, вважає їх неважливими для своєї майбутньої професії, його успішність з цих предметів є низькою.

Завдання: Розробити план індивідуальної підтримки Андрія, спрямований на покращення його успішності з теоретичних аспектів фізичної культури, показавши їх практичне значення та зв'язок з його майбутньою професією.

Педагогічна задача №6.

Толерантність у спорті

Опис: У спортивній команді виник конфлікт між учнями на ґрунті національної неприязні або через спортивні досягнення. Учні використовують образливі висловлювання, демонструють нетолерантне ставлення, конфлікт набуває системного характеру.

Завдання: Розробити план заходів, спрямованих на формування толерантності та поваги до різноманіття у спортивному колективі, використовуючи інтерактивні методи та залучаючи шкільного психолога.

Педагогічна задача №7.

Агресія та контроль емоцій

Опис: Учень 7-го класу, Олег, проявляє агресивну поведінку під час змагань, часто конфліктує з однолітками, використовує надмірну фізичну силу або висловлює гнівні образи на адресу суперників. Має проблеми з контролем емоцій, його поведінка стає небезпечною для інших учасників.

Завдання: Розробити план корекційної роботи з Олегом, спрямований на розвиток його емоційного інтелекту та навичок саморегуляції в умовах спортивної боротьби, використовуючи методи тренінги з управління спортивним гнівом та індивідуальні консультації з психологом.

Педагогічна задача №8.

Переключення інтересів (кіберспорт)

Опис: Учень 10-го класу, Віктор, який захоплюється кіберспортом, виявляє низький інтерес до практичних занять фізичною культурою, вважає їх неважливими, на уроках займається власними справами, його фізична підготовка знижується.

Завдання: Як зацікавити Віктора активною фізичною діяльністю, не відволікаючи його від основного захоплення? Запропонувати інтеграцію.

Педагогічна задача №9.

РДУГ у спорті

Опис: У класі навчається учень з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю (РДУГ*), Максим, який відчуває труднощі з концентрацією уваги при поясненні правил, часто відволікається під час виконання вправ, не може довго сидіти спокійно, швидко втомлюється від одноманітних завдань, не встигає за темпом тренування.

Завдання: Розробити план адаптації навчально-тренувального середовища та матеріалів для Максима, використовуючи короткі, високоінтенсивні завдання, часті зміни діяльності, наочні візуальні інструкції та індивідуальний підхід.

*Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) – це нейророзвитковий розлад, який характеризується стійкими та поширеними труднощами з увагою, гіперактивністю та імпульсивністю, що суттєво впливають на повсякденне функціонування та розвиток людини.

Педагогічна задача №10.

Ухилення від занять із фізичної культури

Опис: Учень 8-го класу, Сергій, систематично пропускає уроки фізичної культури без поважних причин, відмовляється від виконання нормативів, уникає розмов з учителем, на зауваження не реагує.

Завдання: Визначити можливі причини ухилення Сергія від занять фізичною культурою та запропонувати шляхи їх усунення.

Педагогічна задача №11.

Невпевненість у спортивних здібностях

Опис: Учень 11-го класу, Олексій, який планує здобувати спеціалізацію «Тренерська діяльність», відчуває невпевненість у своїх спортивних здібностях

та лідерських навичках, боїться помилок при демонстрації вправ, уникає складних завдань, вважає, що йому не вистачає знань та навичок.

Завдання: Розробити план індивідуальної підтримки Олексія, спрямований на підвищення його впевненості у своїх силах, використовуючи методи позитивної мотивації, індивідуальні консультації та практичні завдання з поступовим зростанням складності.

Педагогічна задача №12.

Булінг у спортивному колективі

Опис: У класі виник випадок булінгу, в якому беруть участь кілька учнів. Група агресорів систематично цькує одного з учнів, використовуючи словесні образи, фізичне штовхання та соціальну ізоляцію. Жертва булінгу відчуває страх, тривогу та небажання відвідувати заняття.

Завдання: Розробити план дій для припинення булінгу в спортивному середовищі та надання допомоги жертві та агресорам, використовуючи принципи справедливої гри та створення безпечного середовища.

Педагогічна задача №13.

Адаптація новачка у команді

Опис: Учень 6-го класу, новачок, відчуває труднощі з адаптацією до нової спортивної секції (чи класного колективу на фізичній культурі), не може знайти спільну мову з однолітками, відчуває себе самотнім та ізольованим, не бере участі у командних заходах.

Завдання: Запропонуйте конкретні дії, які можна вжити для того, щоб допомогти учню адаптуватися до нового колективу, інтегруючи його через спільну фізичну активність та спеціальні вправи на згуртування.

Педагогічна задача №14.

Страх змагань

Опис: Учениця 9-го класу, Ірина, яка має здібності до легкої атлетики, демонструє високі результати на тренуваннях, швидко долає дистанції, але не бере участі у змаганнях, вважає, що це неважливо, боїться невдачі, не вірить у свої сили, не бачить практичного застосування своїх знань.

Завдання: Які конкретні кроки можна зробити, щоб допомогти Ірині розкрити її спортивний потенціал та подолати страх перед змаганнями?

Педагогічна задача №15.

Інклюзія у фізичній культурі (порушення ОРА)

Опис: У класі навчається учень з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), Ігор, який потребує спеціального адаптованого спортивного інвентарю та допомоги асистента, але школа не має достатніх ресурсів для забезпечення цих потреб.

Завдання: Як організувати інклюзивне заняття з фізичної культури для Ігоря, враховуючи його особливі потреби, якщо школа не має спеціалізованих ресурсів? Запропонувати використання модифікованих правил ігор, залучення

однолітків-волонтерів, адаптацію загального обладнання та фокус на доступних видах активності.

Педагогічна задача №16.

Організація спортивного гуртка (лідерство)

Опис: Учень 11-го класу, Денис, який захоплюється спортивним туризмом, хоче організувати гурток з основ туризму для молодших школярів, але не має досвіду педагогічної роботи та організаційних навичок.

Завдання: Розробити план організації та проведення гуртка, який враховує обмеження в часі Дениса та його відсутність педагогічного досвіду, з акцентом на безпеку та залучення учасників.

Педагогічна задача №17.

Залучення батьків до спортивного життя

Опис: У спортивній секції виникла проблема з низькою відвідуваністю батьківських зборів або спільних спортивних заходів, батьки не бачать в них користі, вважають їх нудними та неінформативними, не відчують зв'язку з тренувальним процесом дитини.

Завдання: Розробити план заходів, спрямованих на підвищення активності батьків у спортивному житті дитини (наприклад, організація сімейних стартів, лекції про спортивне харчування, дні відкритих тренувань).

Педагогічна задача №18.

Невпевненість у творчій фізичній активності

Опис: Учениця 7-го класу, Анна, яка має здібності до гімнастики чи танців, не відвідує гурток спортивної хореографії, вважає, що це неважливо, соромиться своїх рухів, не вірить у свій талант.

Завдання: Запропонуйте конкретні дії, які можна вжити для того, щоб Анна повірила в свій талант та почала розвивати свої творчі фізичні здібності.

Педагогічна задача №19.

Аутизм у фізичній культурі (соціальна інтеграція)

Опис: У класі навчається учень з аутизмом, Іван, який відчуває труднощі з соціальною взаємодією та комунікацією, труднощі зі сприйняттям змін у розкладі, уникає тактильних контактів. Його поведінка може здаватися дивною для однолітків.

Завдання для студента: Поясніть, які особливості учня з аутизмом необхідно враховувати при організації уроку фізичної культури та як забезпечити ефективну фізичну активність та соціальну інтеграцію Івана в колективі. Запропонуйте використання чітких візуальних розкладів, передбачуваної структури заняття, індивідуальної зони для перепочинку та парних вправ із доброзичливим партнером.

Педагогічна задача №20.

Створення спортивного медіа-проєкту

Опис: Учень 10-го класу, Максим, який захоплюється відеомонтажем, хоче створити відео-сайт/блог про спортивне життя школи, але не має досвіду роботи з медіа-технологіями та не знає, як організувати проєкт.

Завдання: Розкрийте, які можливості відкриваються для школи та самого учня при створенні шкільного спортивного медіа-проєкту, та які кроки необхідно здійснити для успішної реалізації цього проєкту.

Педагогічна задача №21.

Формування здорового способу життя

Опис: У класі виникла проблема з низьким рівнем культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів, вони не дотримуються режиму сну, вживають шкідливу їжу, не виконують ранкову гімнастику, не розуміють важливості профілактики захворювань.

Завдання: Розробіть план заходів, спрямованих на формування культури ЗСЖ учнів, використовуючи інтерактивні методи, такі як спортивні челенджі, лекції-практикуми з харчування, ігри та конкурси.

Педагогічна задача №22.

Страх публічного виступу

Опис: Учениця 8-го класу, Софія, яка має здібності до спортивної гімнастики, не бере участі у шкільних спортивних святах, соромиться виступати на сцені, боїться критики, не вірить у свій талант.

Завдання: Охарактеризуйте, які психологічні бар'єри перешкоджають Софії розкрити її талант, та які педагогічні методи можна застосувати для їх подолання в контексті демонстрації фізичних навичок.

Педагогічна задача №23.

Інклюзія у коледжі (порушення зору)

Опис: У коледжі навчається студент із порушенням зору, Андрій, який потребує спеціальних технічних засобів для навчання теорії фізичної культури (брайлівський дисплей, аудіокниги, великий шрифт) та адаптованих практичних завдань, але коледж не має достатньо коштів для їх придбання.

Завдання: Розробити план адаптації навчального середовища та навчальних матеріалів для Андрія, використовуючи доступні ресурси (наприклад, волонтери-читці, тактильні моделі спортивних знарядь, голосові інструкції під час практичних занять).

Педагогічна задача №24.

Створення спортивного онлайн-курсу

Опис: Студент 2 курсу коледжу, Іван, який здобуває спеціалізацію «Фізична культура і спорт», хоче організувати онлайн-курс з функціонального тренінгу для початківців, але не має досвіду створення онлайн-курсів та не знає, як залучити аудиторію.

Завдання: Опишіть основні етапи створення та запуску спортивного онлайн-курсу, враховуючи особливості цільової аудиторії та необхідність залучення слухачів.

Педагогічна задача №25.

Академічна доброчесність у фізичній культурі

Опис: У коледжі виникла проблема з низьким рівнем академічної доброчесності студентів (майбутніх тренерів/педагогів), студенти фальсифікують дані спортивних досліджень або результати фітнес-тестування, списують теоретичні роботи, не розуміють важливості чесності та відповідальності.

Завдання: Поясніть, які фактори сприяють низькому рівню академічної доброчесності серед студентів, та як можна сформувати культуру чесності та відповідальності в навчальному закладі (наприклад, через акцент на етиці тренера).

СИТУАЦІЙНІ ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Перелік ситуаційних практичних завдань з освітнього компонента «Психологія»

Ситуація 1.

Опис: 13-річний учасник секції почав уникати тренувань. Під час занять він неактивний, часто сидить осторонь, уникає зорового контакту. Його результати знижуються, хоча фізично він здоровий.

Завдання:

1. Визначте можливі вікові психологічні причини такої поведінки.
2. Запропонуйте способи повернення інтересу до тренувань та підвищення мотивації до занять спорту.

Ситуація 1.

Підлітковий конфлікт

Опис: У спортивній секції виник конфлікт між двома підлітками, що поділив групу на два протилежні «табори». Частина дітей підтримує одного з учасників конфлікту, інші — другого. В результаті погіршився загальний настрій у групі, зменшилась активність на тренуваннях, зросла напруга у спілкуванні.

Завдання

1. Визначте, які спостереження доцільно провести провести під час тренувань, щоб краще зрозуміти стосунки у групі?
2. З'ясуйте які дії тренера можуть покращити психологічний клімат і згуртованість у команді?

Ситуація 2.

Тривожність перед змаганням

Опис: Спортсмен на тренуваннях виконує вправи на високому рівні, але перед змаганнями стає напруженим, з'являються помилки та сумніви.

Завдання:

1. Визначте ознаки тривожності та методи її оцінки.
2. Запропонуйте методи саморегуляції для покращення психологічної готовності.

Ситуація 3.

Новачок в інклюзивній групі.

Опис: До інклюзивної групи приєднався учасник із порушенням мовлення. Частина дітей не знає, як з ним взаємодіяти.

Завдання:

1. Визначте які етичні та психологічні принципи слід дотримуватись у роботі з цією групою?
2. Як сприяти адаптації дитини в колективі?

Ситуація 4.

Емоційне вигорання тренера

Опис : Тренер із багаторічним стажем почав втрачати інтерес до роботи, стає роздратованим, менше ініціює нові ідеї.

Завдання:

1. Визначте як розпізнати симптоми емоційного вигорання?
2. Які стратегії профілактики чи подолання ви б рекомендували?

Ситуація 6.

Страх помилки

Опис: під час командних ігор дитина уникає активності, боїться помилок, постійно просить повторити інструкції.

Завдання:

1. Опишіть ознаки підвищеного рівня тривожності у поведінці учня.
2. Запропонуйте методи саморегуляції для покращення психологічної готовності.

Ситуація 7.

Неуважний спортсмен

Опис : На тренуваннях дитина 8 років легко відволікається, часто не чує команди, зупиняється посеред вправ.

Завдання:

1. Визначте властивості уваги типові для цього віку?
2. Запропонуйте яким чином змінити структуру тренування для кращої концентрації?

Ситуація 8.

Командна взаємодія

Опис: за тиждень до змагань команда втратила впевненість, стала тривожною, учасники сваряться через дрібниці.

Завдання:

1. Визначте як оцінити рівень психологічної готовності команди
2. Порекомендуйте доцільно з командоутворення та мобілізації

Ситуація 9.

Мотивація спортсменів

Опис: У групі з оздоровчої фізкультури учасники часто запізнюються, займаються неохоче, порушують правила.

Завдання:

1. Визначити типи мотивації в учасників?
2. Проаналізуйте причини втрати мотивації дітей. Які засоби мотиваційного впливу ви б використали?

Ситуація 10.

Страх травмування

Опис: Спортсмен повертається після тривалої травми. Він фізично готовий, але уникає активних дій і боїться знову травмуватись.

Завдання:

1. Визначте які етапи психологічної реабілітації слід пройти.
2. З'ясуйте яким чином тренер може підтримати спортсмена емоційно та мотиваційно?

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Рекомендовані джерела інформації з освітнього компонента

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ СПОРТУ»

Нормативно-правова база

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами станом на 2022 р.). *Відомості Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>

3. Про затвердження Державної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації» : Постанова Кабінету Міністрів України від 9 груд. 2009 р. № 1311. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1311-2009-%D0%B>.

4. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний сайт. URL: <https://mms.gov.ua>

5. Національний олімпійський комітет України. Офіційний сайт : URL: <https://noc-ukr.org>

Основна література

6. Андрусенко В. О., Круцевич Т. Ю. *Адаптована фізична культура і спорт*. – Київ : Олімпійська література, 2015. 256 с.

7. Ареф'єв В. Г. (ред.) *Медико-біологічні основи спорту*. Київ : Олімпійська література, 2016. 432 с.

8. Бубка С. Н. *Олімпізм і сучасний спорт*. Київ : Олімпійська література, 2019. 240 с.

9. Білоножко М. В. *Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології для осіб з інвалідністю*. Київ : НУФВСУ, 2020. 186 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/node/511>

10. Білоножко М. В. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні*. Київ : НУФВСУ, 2020. 186 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/node/511>

11. Войтенко О. С. *Суддівство у спорті: теорія і практика*. Харків : ХДАФК, 2019. 198 с. <https://hdafk.kh.ua/biblio/>

12. Головка В. В. *Спортивний травматизм: профілактика і реабілітація*. Харків : ХДАФК, 2020. 210 с. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?hl=uk&q=>.

13. Гончаренко В. В. *Фітнес: теорія і методика оздоровчого тренування*. Харків : ХДАФК, 2019. 260 с. URL: <https://hdafk.kh.ua/biblio/>

14. Гончарук Н. П. *Фізична культура і здоровий спосіб життя*. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 220 с. URL: <https://culonline.com.ua/catalog/fizychna-kultura-ta-sport/>.

15. Жданов Ю. А. *Менеджмент і маркетинг у спорті*. Київ : Олімпійська література, 2018. 250 с.
16. Загородній А. В. *Облік і аналіз тренувального процесу*. Київ : НУФВСУ, 2017. 200 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/node/451>
17. Круцевич Т. Ю. (ред.) *Теорія і методика фізичного виховання* : у 2 т.: Олімпійська література, 2017. 392 с.
18. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. *Методи та форми фізичного виховання дітей*. Київ: Олімпійська література, 2012. 224 с. URL: <https://olympbook.com.ua/product/metody-doslidzhennya-zdorovya/>
19. Костюкевич В. М. *Сучасні технології тренування спортсменів різної кваліфікації*. Вінниця : Планер, 2018. 256 с.
20. Костюкевич В. М. *Контроль тренувальних і змагальних навантажень у спорті*. Вінниця : Планер, 2020. 210 с.
21. Ключ О.А., Мисів В.М. *Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник*. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с.
22. Ключ О.А., Балацька Л.В., Рудзевич І.Л. *Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник*. Кам'янець-Подільський : ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.
23. Линець М. М. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. Львів : ЛДУФК, 2018. 410 с.
24. Линець М. М. *Оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення*. Львів : ЛДУФК, 2021. 240 с. URL: <https://ldufk.edu.ua/index.php?id=navchalna-literatura>
25. Линець М. М. *Оздоровча фізична культура у навчальних закладах*. Львів : ЛДУФК, 2021. –240 URL: <https://ldufk.edu.ua/index.php?id=navchalna-literatura>
26. Ніколаєв Ю. М. *Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті*. – Київ : Олімпійська література, 2019. 260 с.
27. Платонов В. Н. *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2015. 820 с..
28. Платонов В. Н. *Теорія спорту: загальні і спеціальні основи*. Київ : Олімпійська література, 2020. 768 с.
29. Платонов В. М. *Фізична культура і здоровий спосіб життя людини*. Київ: Олімпійська література, 2018. 312 с. URL: <https://olympbook.com.ua/product/fizkultura-i-zdorovya/>
30. Пашко Т. В. *Інноваційні технології у спорті та фізичній культурі*. Київ : КНТЕУ, 2020. 188 с.
31. Прокопенко О. І. *Соціологія спорту*. Харків : ХДАФК, 2015. 220 с.
32. Павленко І. І. *Професіоналізація та комерціалізація спорту: тенденції XXI століття*. Київ : КНЕУ, 2021. 196 с.
33. Семенов В. І. *Безпека під час занять фізичною культурою та спортом*. – Київ : НУФВСУ, 2021. 180 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/node/451>
34. Сутула В. А. *Теорія спорту*. Харків : ХДАФК, 2016. 320 с.

- 35.Сергієнко Л. П. *Психологічні аспекти здорового способу життя*. Київ : НАПН України, 2020. 180 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>
- 36.Томенко О. А. *Організація та управління у сфері фізичної культури і спорту*. Київ : НАУ, 2021. 272 с..
- 37.Тищенко В. М. *Оздоровчий фітнес та його технології*. Київ : НУФВСУ, 2017. 190 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/node/512>
- 38.Фісун А. Я. *Основи спортивної медицини*. Київ : Медицина, 2017. 300 с URL: <https://medpublish.com.ua/osnovi-sportivnoi-meditsini>.
- 39.Шинкаренко В. О. (ред.) *Сучасні види спорту: кросфіт, черліденг, пейнтбол, воркаут, кіберспорт* : навч.-метод. посібник. Харків : ХДАФК, 2022. 280 с.
- 40.American College of Sports Medicine (ACSM). *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. 2019. 120 p. URL: <https://www.acsm.org/read-research/books/older-adults-exercise-guidelines>
- 41.CrossFit Training Guide. CrossFit Inc., 2021. PDF. URL: https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English.pdf.
- 42.Deaflympics Official Website. *History and Organization of the Deaflympics*. 2022. URL: <https://www.deaflympics.com/>
- 43.Hamari J., Sjöblom M. *The Rise of Esports in the Modern World*. Springer, 2019. 258 p. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-17274-3>
- 44.International Paralympic Committee (IPC). *Paralympic Games Handbook*. 2022. URL: <https://www.paralympic.org/the-ipc/handbook>
- 45.Jenny R., Brown N., Dale K. *Cheerleading: Conditioning and Performance*. Champaign (IL) : Human Kinetics, 2017. 304 p. DOI: URL: <https://doi.org/10.5040/9781492586548>
- 46.Kulikov, V., & Stoyanova, V. *Pilates and Aquatic Exercise for Elderly Health*. – Journal of Physical Activity and Health, 2021. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/jpah-overview.xml>.
- 47.Micheli, L. J., & Zernicke, R. F. *Exercise Prescription for Older Adults*. Champaign, IL URL: Human Kinetics, 2018. 240 p. <https://us.humankinetics.com/products/exercise-prescription-for-older-adults>
- 48.Special Olympics Official Website. *Special Olympics Global Programs*. URL: <https://www.specialolympics.org/>.
- 49.Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. 5th Edition. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 480 URL: <https://us.humankinetics.com/products/adapted-physical-activity-recreation-and-sport-5th-edition>
50. Thomas, J. R., Nelson, J. K., Silverman, S. J. *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2022. 512 p. <https://us.humankinetics.com/products/research-methods-in-physical-activity-8th-edition>
- 51.WHO (World Health Organization). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva : WHO, 2010. 60 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

Інформаційні ресурси

1. Законодавство у сфері фізичної культури і спорту. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/fizkultura+sport>
2. Освітні програми фізичного виховання Міністерство освіти і науки України <https://mon.gov.ua> офіційний сайт
3. “Історія розвитку українського спорту” (Naurok.com.ua) URL: <https://naurok.com.ua/istoriya-rozvitku-ukra-nskogo-sportu-467581.html>
наукова
4. Матеріал “Сучасні тенденції розвитку спорту” (Sport.ua) <https://sport.ua>
5. Кросфіт як сучасний напрям фітнесу” (FitCurves Ukraine) URL: <https://fitcurves.org.ua>
6. “Пейнтбол — командна гра нового покоління” URL: (Paintball.ua) <https://paintball.ua>
7. “Черліденг — вид спорту, що поєднує танець та акробатику” (Cheerleading Federation of Ukraine) URL: <https://cheerleading.com.ua>
8. “Кіберспорт в Україні: нова ера спорту” (Esports Ukraine Federation) URL: <https://uesf.org.ua>
9. “Воркаут як соціальний рух і спорт” (Street Workout Ukraine) URL: <https://street-workout.org.ua>
10. Сторінка підрозділу Український центр «Інваспорт» (система спорту для осіб з інвалідністю) на сайті Мінмолодьспорту URL: <https://mms.gov.ua/invasport>
11. «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Указ Президента №1148/2004) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1148/2004>
12. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року (Постанова КМУ №1089-2020-п) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-%D0%BF>
13. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту до 2025 року (Постанова КМУ №115-2017-п) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/115-2017-%D0%BF>
14. Указ Президента №42/2016 “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності” <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
15. Особливості тренувань для людей похилого віку» (Академія Фітнесу Україна) URL: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/osoblyvosti-trenuvannya-dlia-liudei-pokhyloho-viku/>
16. «Організація профілактичних і оздоровчих заходів для дітей в умовах навчальних закладів» URL: <https://mit-s.com.ua/organizaciya-ozdorovchix-zahodiv-dlya-ditej/>

Рекомендовані джерела інформації з освітнього компонента

«АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ ДІТЕЙ З ОСНОВАМИ ГІГІЄНИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Нормативно-правова база

1. Конституція України. Київ: Велес, 2003. 63 с.
2. Загальна декларація прав людини на сервері Верховної Ради України.
URL : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_015
3. Закон України про соціальні послуги на сервері Верховної Ради України
URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/main/966-15>
4. Розроблення освітньо-професійної програми та навчального плану підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. URL : https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2022/06/Methodichni_rekomendacii_ro_zroblennya_OOP_FPO_2022.pdf
5. Розпорядження про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024-2026 роки. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text>
6. Нормативно-правова база фахової передвищої освіти
URL : <https://imzo.gov.ua/normatyvno-pravova-baza-fakhovoi-peredvyshchoi-osvity/>

Основна література

1. Антонік, В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. Київ : Професіонал ; Київ : Центр учбової літератури, 2019. 336 с.
2. Антонік І. П., Антонік В. І. Фізіологічні дослідження нервових процесів та вищої нервової діяльності. Кривий Ріг: ВД Суха Балка, 2006. 126 с..
3. Бобрицька В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Навч. метод. посібн. Київ: Професіонал, 2004. 80 с.
4. Ганонг Вільям Ф. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ.. Наук. редактор перекладу М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. Львів: БАК, 2002. 784 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
6. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сопін М.Р. Анатомія людини: навчальний підручник. Київ: Нова книга, 2019. 456с.
7. Коляденко Г.І. Анатомія людини : підручник для студ. природ. спец. вищ. пед. навч. закладів / Г. І. Коляденко ; М-во освіти і науки України. 6-те вид. - Київ : Либідь, 2014. 384 с.
8. Коляденко Г.І. Анатомія людини. Київ: Либідь, 2018. 384с.
9. Комісарова Т.Є. Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник. Харків: ФОП Петров В.В., 2021.112с.
10. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: ВД «Професіонал»,

2004. 479

11..Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М.В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с

12..Помогайбо, В. Основи антропогенезу : підручник / В. Помогайбо, А. Петрушов, Н. Власенко. Київ : Академвидав, 2015. 142 с

13.Сидоренко, П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. Київ : Медицина, 2015. 199 с.

14.Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск І, міські школярі) / За ред. Баріяляка І. Р., Польки Н. С. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 208 с.

Додаткова література

15.Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Київ: Знання, 1997. 224 с.

16.Валеологія. Навч. посібн. для студ. вищих педагогічних закладів освіти / за ред. В. І. Бобрицької. Полтава: Полтавський ПДУ, 2000. 146 с.

17.Ключ О.А., Гусар М. Основні засоби підвищення інтересу до здорового способу життя у здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2023. Вип.12. С. 39-43.

18.Ключ О.А. Аналіз функціональних показників фізичного стану студентів першого року навчання у вищому навчальному закладі в період воєнного часу. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конф. викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Вип. 24. С. 820-821.

19.Ключ О.А. Особливості занять фізичною культурою в інклюзивній освіті. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2024. Вип.13. С. 63-68.

20.Маруненко І. М . Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій / І. М. Маруненко, Є. Неведомська, В. І. Бобрицька ; М-во освіти і науки України, Київський міський педагогічний університет імені Бориса Грінченка. - 2-е вид. Київ : Професіонал, 2006. 480 с.

21.Осипенко, Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Г. А. Осипенко. Київ : Олімпійська література, 2007. 198 с.

22.Помогайбо, В. М. Анатомія та еволюція нервової системи : навчальний посібник / В. М. Помогайбо, О. І. Березан. Київ : Академвидав, 2013. 158 с.

23.Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини : підручник для студ. вищ. медич. навч. закл. / В. С. Тарасюк [та ін.] ; ред.: В. С. Тарасюк, І. Ю. Андрієвський. Київ : Медицина, 2008. 400 с. : табл., мал.

24.Чижик В. В . Спортивна фізіологія : навчальний посібник для студентів / В. В. Чижик ; наук. ред. М. Макаренко ; худ. ред. Ю. Черняк ; рецензент Г. В. Коробейніков ; рецензент В. С. Лизогуб ; ред., рецензент М. В. Макаренко ; Міністерство освіти і науки України, Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна", Херсонський державний університет. Луцьк : Твердиня, 2011. 256 с.

25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль. 2001. 271 с.

26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль. 2002. 247 с.

Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидор'як В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: URL: lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_shklno_ggni.html.

2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [Електронний ресурс] URL: chtyvo.org.ua/.../Anatomiiia_fizioloiiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf

Рекомендовані джерела інформації з освітнього компонента

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Нормативно-правова база

1. Нова Українська школа. Концептуальні засади URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами станом на 2022 р.). *Відомості Верховної Ради України.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
4. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний сайт. URL: <https://mms.gov.ua>
5. Національний олімпійський комітет України. Офіційний сайт URL: <https://noc-ukr.org>

Основна література

1. Апанасенко, Г. Л. Теорія адаптаційних реакцій організму людини : монографія / Г. Л. Апанасенко. Київ : Здоров'я, 2017. 256 с.
2. Афанасенко, О. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Афанасенко. Львів : ЛДУФК, 2021. 240 с.
3. Афанасенко, О. М. Методика фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Афанасенко. Львів : ЛДУФК, 2021. 240 с.
4. Афанасенко, О. М. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. / О. М. Афанасенко. Львів : ЛДУФК, 2021. 240 с.
5. Круцевич, Т. Ю. Методика фізичного виховання : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2016. 320 с.
6. Афанасенко, О. М. Спортивна діяльність у фізичному вихованні : навч. посіб. / О. М. Афанасенко. Львів : ЛДУФК, 2021. 240 с. Балашов, О. М. Методика фізичного виховання дітей та підлітків : навч. посіб. / О. М. Балашов. Харків : ХДАФК, 2019. 210 с.
7. Балашов, О. М. Основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. / О. М. Балашов. Харків : ХДАФК, 2019. 210 с.
8. Балашов, О. М. Спортивна підготовка дітей та підлітків : навч. посіб. / О. М. Балашов. Харків : ХДАФК, 2019. 210 с.
9. Балашов, О. М. Основи теорії фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Балашов. Харків : ХДАФК, 2019. 210 с.
10. Омеляненко, В. М. Методика фізичного виховання студентів : навч. посіб. / В. М. Омеляненко. Суми : СумДПУ, 2020. 180 с.
11. Грибан, Г. П. Методика фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 198 с.
12. Грибан, Г. П. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. / Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 198 с.
13. Платонов, В. М. Основи спеціальної підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. М. Платонов. Київ : Олімпійська література, 2016. 512 с.
14. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика спортивного тренування : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 368 с.
15. Грибан, Г. П. Спортивна діяльність у системі фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 198 с.
16. Круцевич, Т. Ю. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2016. 320 с.
17. Омеляненко, В. М. Теоретико-методичні основи адаптивної фізичної культури : монографія / В. М. Омеляненко. Суми : СумДПУ, 2020.

180 с.

Додаткова література

1. Балашов, О. М. Основи теорії фізичного виховання. Харків : ХДАФК, 2019. 210 с.
2. Грибан, Г. П. Методика фізичного виховання у ЗВО. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 198 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
5. Омеляненко, В. М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / В. М. Омеляненко. Суми : СумДПУ, 2020. 180 с.
6. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті : навч. посіб. / В. М. Платонов. Київ : Олімпійська література, 2015. 784 с.
7. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 784 с.
8. Омеляненко, В. М. Спортивна діяльність як чинник формування здорового способу життя : монографія / В. М. Омеляненко. Суми: СумДПУ, 2020. 180 с.

Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
2. Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

Рекомендовані джерела інформації з освітнього компонента «ПСИХОЛОГІЯ»

Нормативно-правова база

1. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. Відомості Верховної Ради України, 1996, № 30, С. 141
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 2 трав. 2025 р. Відомості Верховної Ради України, 2017, № 38-39, С.380

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ : станом на 2 жовт. 2025 р. № 18, С. 73

4. Про охорону дитинства: Закон України від 26 квітня 2001 р. № 2402-ІІІ. Відомості Верховної Ради України, 2001, № 30, С.142

Основна література

5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник /для студ. психол. і педагог. спец. 2-ге вид., випр. і доп. / М. Й. Варій. Київ : ЦУЛ, 2007. 968 с.

6. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

7. Корольчук М. С. Психологія: Схеми, опорні конспекти, методики: навч. посіб./ за заг. ред. М.С.Корольчука. /Микола Степанович Корольчук. Київ: Ельга; Ніка-Центр, 2009. 320 с.

8. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навч. посіб. 2-е вид., стереотип. / С. Д. Максименко. Київ: МАУП, 2001. 256 с.

9. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С. Д. Максименко, В. В. Клименко, А. В. Толстоухов. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2010.

10. Мицько В. М. Вікова психологія: методичні рекомендації. Івано-Франківськ: Видавництво "Плай" ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2014. 56 с.

11. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с

Інформаційні ресурси

12. Офіційний сайт Верховної Ради України URL: <http://zakon.rada.gov.ua>

13. Освітній портал «На Урок» URL: <https://naurok.com.ua>

14. Електронна бібліотека НПУ імені М. П. Драгоманова URL: <https://enpuir.npu.edu.ua>

15. Наукова періодика України URL: <https://www.nbuv.gov.ua>

16. Prometheus URL: <https://apps.prometheus.org.ua/>

Рекомендовані джерела інформації з освітнього компонента

«ПЕДАГОГІКА»

Нормативно-правова база

1. Конституція України [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/main/254к/96-вр> (дата звернення: 26.08.2024).

2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/2145-19> (дата звернення: 26.08.2024).

3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 28.08.2024).

4. Закон України «Про фахову передвищу освіту» [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/main/2745-19> (дата звернення: 28.08.2024).

5. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI ст.) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-п> (дата звернення: 28.08.2024).

6. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22> (дата звернення: 30.08.2024).

7. Указ Президента України «Про національну доктрину розвитку освіти» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> (дата звернення: 30.08.2024).

Основна література

8. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник, 2-ге вид., перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.

9. Зайченко І. В. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, 2-е вид. Київ: «Освіта України», «КНТ», 2008. 528 с.

10. Задорожня-Княгницька Л. В. Тимофєєва І. Б. Загальні основи педагогіки: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 192 с.

11. Ігнатенко Г. В. Професійна педагогіка: навчальний посібник. Київ: видавничий дім «Слово», 2013. 352 с.

12. Мартиненко С. М., Хоружа Л. Л. Загальна педагогіка: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2002. 176 с.

13. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навчальний посібник, 5-е вид., доповнене і перероблене. Київ: 2007. 656 с.

14. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ: «Академія», 2009. 560 с.

15. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 560 с.

Додаткова література

16. Бандурка О. М., Тюріна В. О., Федоренко О. І. Основи психології і педагогіки: підручник. Харків: видавництво Нац. ун-ту внутр. справ, 2003. 336 с.

17. Євтух М. Б., Сердюк О. П. Соціальна педагогіка: підручник. Київ: МАУП, 2003. 232 с.

18. Капської А. Й. Соціальна педагогіка. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 468 с.
19. Кошелва Л. В. Спортивна педагогіка: курс лекцій [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.lt/qxetme> (дата звернення: 27.08.2025).
20. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка: завдання і ситуації: підручник. Київ: Знання, 2003. 418 с.
21. Кузьмінський А.І., Омеляненко Педагогіка: у запитаннях і відповідях: навч. посібник. Київ: Знання, 2006. 311 с.
22. Омеляненко С. В. Педагогіка: тестові завдання: навч. посібник. Київ: Знання, 2008. 391с.
23. Кривошеєва О. І. Формування професійної етики майстра виробничого навчання у професійно-технічних навчальних закладах. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр.* Київ-Вінниця: ДОВ Вінниця, 2004. Вип. 5. С. 191–197.

Інформаційні ресурси

24. Діти в умовах війни: як сучасна педагогіка реагує на виклики [Електронний ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QytdUIVHeVo> (дата звернення: 31.08.2024).
25. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції 13-14 травня 2020 року [Електронний ресурс]. URL: <https://lnk.ua/YNg5rpgeZ> (дата звернення: 27.08.2025).
26. Про ступінь фаховий молодший бакалавр [Електронний ресурс]. URL: <https://osvita.ua/mlbachelor/fmb-doroznya-karta/69931/> (дата звернення: 28.08.2024).
27. Pedagogical innovation as a source of professional development [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.lu/jyuznm> (дата звернення: 28.08.2025).
28. Training on pedagogical innovation [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/mhzhfx> (дата звернення: 28.08.2025).