

Прокопова Л. І.

Лоза Т. О.

Гвоздецька С. В.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
З ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

для студентів

спеціальності 014

Середня освіта (Фізична культура)

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
З ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Суми - 2019

УДК 796.011.3(072.057.875)

П80

*Рекомендовано вченою радою
Навчально-наукового інституту фізично культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 5 від 26.12. 2018 р.)*

Рецензенти:

М. О. Лянной, к. фіз. вих., директор Навчальн-наукового інституту фізичної культури, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Д. В. Бермудес, к. пед. н., ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В.

П80 Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 260 с.

Програма має наскрізний характер і дає повну уяву про систему підготовки висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця для закладів загальної середньої освіти та спортивних організацій з різним контингентом населення. Посібник передбачає планове, поетапне засвоєння студентами практичних та професійних знань, які передбачають системність і структурування навчально-виховного процесу і базуються на індивідуалізації та диференціації навчання, забезпечують стимулюючу і розвивальну функції отриманих знань, їх самостійність і мобільність у процесі особистісно-орієнтовного навчання.

Для кожного етапу навчання програма дає рекомендації щодо оформлення документів учителя фізичної культури.

Навчально-методичний посібник – це навчально-методичний комплекс, який розрахований на студентів, магістрів, вчителів фізичної культури, викладачів закладів вищої освіти.

УДК 796.011.3(072.057.875)

© Прокопова Л. І., Лоза Т.О.,
Гвоздецька С.В., 2019

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019

ЗМІСТ

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».....	3
Вступ.....	6
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	7
2. Компетентності.....	8
3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	9
4. Рекомендована література.....	10
5. Форма підсумкового контролю успішності.....	12
6. Засоби діагностики успішності навчання.....	12
Робоча програма навчальної дисципліни.....	14
1. Опис навчальної дисципліни.....	16
2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	17
3. Програма навчальної дисципліни.....	17
4. Структура навчальної дисципліни.....	19
5. Теми лекційних занять.....	23
6. Теми семінарських занять.....	24
7. Самостійна робота.....	25
8. Розподіл балів, які отримують студенти.....	26
9. Методичне забезпечення.....	27
10. Рекомендована література.....	27
11. Інформаційні ресурси.....	30
Матеріали до лекційного курсу.....	31
Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять.....	64
Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять.....	130
Інструктивно-методичні матеріали до поточного контролю.....	153
Інструктивно-методичні матеріали до підсумкового контролю.....	167
Пакет комплексної контрольної роботи.....	173
Вимоги до курсових робіт.....	188
Вимоги до кваліфікаційних робіт.....	202
Програма кваліфікаційного іспиту	211

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Програма
обов'язкової навчальної дисципліни

2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Суми - 2019

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Теорія і методика фізичного виховання як профілююча наукова та навчальна дисципліна має бути основою для опанування студентами предметів професійно-орієнтовного циклу і забезпечити наукову підготовку, необхідну для формування професійних умінь та навичок.

Головна мета теорії і методики фізичного виховання – надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання і спорту, а також навчити їх практично реалізувати основні положення у закладах загальної середньої освіти та спортивних організаціях з різним контингентом.

Теорія і методика фізичного виховання формує у студентів знання, які передбачають системність і структурування навчально-виховного процесу, що базуються на індивідуалізації і диференціації навчання, забезпечує стимулюючу і розвиваючу функції отриманих знань, їх самостійність і мобільність у процесі особистісно-орієнтовного навчання, дає змогу підготувати висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця.

Позитивне значення знань з предмету полягає в тому, що вони передбачають комплексне вивчення матеріалу дисципліни «Теорії і методика фізичного виховання», оскільки всі форми навчального процесу – лекції, семінарські, поза-аудиторна самостійна робота студентів тісно і органічно поєднані.

Переваги вивчення предмету полягають в тому, що він:

- активізує хід навчального процесу;
- підвищує об'єктивність одержаної студентами оцінки;
- оцінює якість виконання індивідуальних завдань;
- створює умови для організації розвивальної, навчально-пізнавальної діяльності спрямованої на підготовку фахівця на рівні міжнародних стандартів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища.

Міждисциплінарні зв'язки:

1. ТМФВ пов'язана з теорією і практикою навчання та виховання – педагогіка як сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості.
2. ТМФВ пов'язана із загальною та соціально психологією, психологією спорту – психологія як складна система наук, які пов'язані з різними видами людської діяльності. Фундаментальні та прикладні області психологічної науки. Класифікація галузей психології за основними психологічними принципами. Стисла характеристика різних галузей

психологічної науки. Поняття про загальну психологію, її структуру та завдання.

3. ТМФВ пов'язана з анатомією, загальною та віковою фізіологією, фізіологією спорту – фізіологічні основи фізичної діяльності. Проблема співвідношення фізіологічних і фізичних процесів. Будова нервової системи людини. Будова головного мозку. Будова кори головного мозку. Діяльність органів і систем організму під дією фізичного навантаження.
4. ТМФВ пов'язана із спортивно-педагогічними дисциплінами: легкою атлетикою, спортивними іграми, гімнастикою тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з наступних розділів:

Розділ 1. Загальна характеристика фізичного виховання.

Розділ 2. Загальна характеристика фізичних якостей.

Розділ 3. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного та студентського віку.

Розділ 4. Планування у фізичному вихованні.

Розділ 5. Фізичне виховання дорослого населення.

Розділ 6. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять для осіб зрілого, похилого та старшого віку.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни є: надати студентам глибокі теоретичні основи фізичного виховання, а також навчити їх практично реалізовувати основні положення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури;
- сприяти розвитку творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та формуванню системи спеціальних знань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- понятійний апарат ТМФВ;
- принципи державної системи фізичного виховання;
- методи та принципи навчання;
- структуру навчання руховим діям;
- форми організації занять з фізичної культури в школі;
- основи педагогічних досліджень у фізичному вихованні;
- теорію та методіку розвитку фізичних якостей;
- основну документацію вчителя фізичної культури.

вміти:

- аналізувати літературу з проблем фізичного виховання населення;

- моделювати конспекти уроків з фізичної культури згідно до типових програм, сучасними вимогами для різних вікових груп школярів, соціальними установами суспільства;
- складати документацію з навчальної роботи в школі.

2. Компетентності

Загальні компетентності

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)
3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
5. Здатність працювати в команді.
6. Навички міжособистісної взаємодії.
7. Навики здійснення безпечної діяльності.
8. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
9. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
10. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові) компетентності

1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної секційної підготовки в закладах загальної середньої освіти.
3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб як під час уроку фізично культури так і поза класний час.
4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
5. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
6. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості під час занять фізичними вправами.
7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії і методики фізичного виховання та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
9. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
10. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.
11. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 720 годин / 24 кредити ECTS.

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

- Розділ 1. Загальна характеристика фізичного виховання
 Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.
 Тема 2. Система фізичного виховання.
 Тема 3. Засоби фізичної культури.
 Тема 4. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.
 Тема 5. Структура навчання руховим діям.
 Тема 6. Форми організації занять фізичними вправами.
 Тема 7. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.
- Розділ 2. Загальна характеристика фізичних якостей
 Тема 1. Сила і методика її виховання.
 Тема 2. Витривалість і методика її виховання.
 Тема 3. Швидкість і методика її виховання.
 Тема 4. Гнучкість і методика її виховання.
 Тема 5. Спритність і методика її виховання.
- Розділ 3. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного та студентського віку
 Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.
 Тема 2. Фізичне виховання дітей шкільного віку.
 Тема 3. Фізичне виховання студентської молоді.
- Розділ 4. Планування у фізичному вихованні
 Тема 1. Планування і контроль у фізичному вихованні.
 Тема 2. Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.
- Розділ 5. Фізичне виховання дорослого населення
 Тема 1. Фізичне виховання у похилому і старшому віці.
 Тема 2. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури.
- Розділ 6. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку

Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.

Тема 2. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.

4. Рекомендована література

Основна

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Том 1-2. Киев : Олимпийская литература, 2003.
2. Лоза Т. О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004.
4. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. – Ч. І. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001.
5. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. – Ч. II. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка 2005.
6. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Фізичне виховання” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
7. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
8. Прокопова Л. І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.

Додаткова

1. Ашмарин Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979.
2. Ашмарин Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1980.
3. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001.
4. Бакатов В. Заліково-бальна система в оцінці контрольних вправ і державних тестів України учнів загальноосвітньої школи / В. Бакатов. // Молода

- спортивна наука України. Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів. – ЛДІФК, 2003. – Т. 2. – С. 141-146.
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.
 6. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
 7. Бокарев Ю. Г. Возможное направление работы / Ю. Г. Бокарев. // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
 8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
 9. Вовченко И. И. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста / И. И. Вовченко, И. Ю. Берестецкая. // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 602-605.
 10. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. Методичний лист. – К. : Радянська школа, 1971. – 63 с.
 11. Гилен Т. Ю. Возрастные особенности механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы у школьников к физическим нагрузкам / Т. Ю. Гилен. // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. Всесоюзн. конф. – М.: – 1990 – С. 62.
 12. Гнітецька Т.В. Самостійна робота студентів із теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту / Т. В. Гнітецька, Т. Г. Овчаренко. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010 – 184 с.
 13. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
 14. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
 15. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло та ін. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
 16. Земцова В. Підготовка фахівців у сфері збереження і зміцнення здоров'я як важливий напрямок фізкультурної освіти / В. Земцова. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – С. 283-292.
 17. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І.Іванова, В.В.Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
 18. Кулачківська С. Є. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малютко" / С. Є Кулачківська, С. О. Ладивір та ін. – К. : СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
 19. Курамшин Ю. М. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю. М. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003.
 20. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

21. Лукьяненко В. П. Современный урок физической культуры // ФК, образование, тренировка. – № 2. – 1999. – С. 23-24.
22. Лущик І.В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навч.-метод. посіб. – Х. : вид. група «Основа», 2012. – 221с.
23. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8.
24. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991.
25. Минаев Б. Н. Теорія і методика фізичного виховання / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989.
26. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К. – 2001. – 112 с.
27. Пшенична Л. В. Реформування вищої освіти і науки України у вимірі Болонського процесу (документи і матеріали) / Л. В. Пшенична. – СумДПУ ім.А.С.Макаренка, 2005. – 32 с.
28. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 1997.
29. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005.
30. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
31. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. Культуры] / Ж. К. Холодов, В. С.Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр “Академия”, 2005. – 480 с.
32. Фізична культура в школі : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
33. Фізична культура в школі : 10-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
34. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло та ін. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001.
36. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2001.
37. Ялович В. Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей вчителів фізичної культури / В. Т. Ялович. – Луцьк : Вежа, 1998. – 146 с.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен.

6. Засоби діагностики успішності навчання: підготовка рефератів, плани-конспекти уроків фізичної культури, протокол хронометрування уроку фізичної культури, графік зображення пульсової кривої, навчальні

картки, картки для розвитку фізичних якостей, складання документів планування вчителя фізичної культури, самостійні роботи, тестування.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Директор ННІФК
_____Лянной М.О.
« ____ » _____ 20 ____ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Європейська кредитно-трансферна система
організації освітнього процесу

Суми 2019

Робоча програма: Програма з теорії і методики фізичного виховання для студентів за спеціальністю: 014 Середня освіта (Фізична культура)
за предметною спеціалізацією: 014.11 Фізичне виховання (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

31 серпня, 2017. - 227 с.

Розробники: Прокопова Л. І., ст. викл. кафедри ТМФК (2 курс)
Лоза Т.О., к. пед. н., професор (3 курс)
Гвоздецька С.В., к. фіз. вих., доцент (4 курс)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури
Протокол № 1 від “31” серпня 2017 р.

Завідувач кафедри ТМФК

_____ (підпис)

(Томенко О.А.)

(прізвище та ініціали)

31 серпня 2017 р.

Затверджено вченою радою ННІФК
Протокол № 1 від. 31 серпня 2017 р.

Голова

_____ (підпис)

(Лянной М.О.)

(прізвище та ініціали)

УДК 796.011.3(072.057.875)

© Прокопова Л.І., Лоза Т.О.,
Гвоздецька С.В., 2019

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 24	Галузь знань 01 Освіта (шифр і назва)	Обов'язкова	
Загальна кількість годин - 720	Спеціальність: 014 Середня освіта	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		2-й	2-й
		3-й	3-й
		Семестр	
		3-4-й	3-4-й
		5-6-й	5-6-й
		5-6-й (СТН-3)	5-6-й(СТН-3)
		7-8-й	7-8-й
		7-8-й (СТН-4)	7-8-й (СТН-4)
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		14/14	6/2
		12/12	4/2
		8/8	4/0
		8/8	4/0
		10/12	4/2
		Семінарські	
		14/14	0/6
		20/20	6/6
		14/14	2/6
		14/14	2/4
		30/28	2/6
		Самостійна робота	
		15/45	50/52
		86/41	98/79
		33/58	54/69
		38/38	54/56
		35/35	68/68
		Консультації	
		8	
Вид контролю:			
Залік, екзамен	Залік, екзамен		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – надати студентам глибокі теоретичні знання з основ фізичного виховання і спорту, а також навчити практично реалізувати основні положення у закладах загальної середньої освіти, у закладах вищої освіти, спортивних організаціях з різним контингентом населення. Поглибити знання інноваційного характеру для вирішення проблемних професійних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання:

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

2. Сприяти розвитку творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та формуванню системи спеціальних знань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання;
- основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей різних груп населення;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання різних груп населення;
- управління процесом фізичного виховання різних груп населення;
- соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання;
- теоретико-методичні аспекти фізичного виховання різних груп населення.

вміти:

- творчо використовувати отримані знання з ТМФВ при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань;
- визначати завдання фізичного виховання;
- володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей;
- володіти методами наукових досліджень з проблем ТМФВ;
- моделювати конспекти уроків з фізичної культури згідно з типовою програмою, сучасними вимогами для різних груп населення, соціальними установами суспільства;
- складати документацію з фізичного виховання.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальна характеристика фізичного виховання

Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.

Тема 2. Система фізичного виховання.

Тема 3. Засоби фізичної культури.

Тема 4. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.

Тема 5. Структура навчання руховим діям.

- Тема 6. Форми організації занять фізичними вправами.
- Тема 7. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.

Розділ 2. Загальна характеристика фізичних якостей

- Тема 1. Сила і методика її виховання.
- Тема 2. Витривалість і методика її виховання.
- Тема 3. Швидкість і методика її виховання.
- Тема 4. Гнучкість і методика її виховання.
- Тема 5. Спритність і методика її виховання.

Розділ 3. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного та студентського віку

- Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.
- Тема 2. Фізичне виховання дітей шкільного віку.
- Тема 3. Фізичне виховання студентської молоді.

Розділ 4. Планування у фізичному вихованні

- Тема 1. Планування і контроль у фізичному вихованні.
- Тема 2. Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.

Розділ 5. Фізичне виховання дорослого населення

- Тема 1. Фізичне виховання у похилому і старшому віці.
- Тема 2. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури.

Розділ 6. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку.

- Тема 1. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури
- Тема 2. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою .

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі					
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р
РОЗДІЛ I. Загальна характеристика фізичного виховання												
Тема 1. Назва. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	8	2	2			2	14	2	2		2	8
Тема 2. Назва. Система фізичного виховання.	8	2	2			4	8					8
Тема 3. Назва. Засоби фізичної культури.	8	2	2			4	8					8
Тема 4. Назва. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.	8	2	2			4	12	2	2			8
Тема 5. Назва. Структура навчання руховим діям.	8	2	2			4	8					8
Тема 6. Назва. Форми організації занять фізичними вправами.	16	4	4		2	6	9		2			7
Тема 7. Назва. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	10	2	2			6	7					7
РОЗДІЛ II. Загальна характеристика фізичних якостей.												
Тема 8.	16	4	4		2	6	16	2	2			12

Назва. Сила і методика її виховання.											
Тема 9. Назва. Витривалість і методика її виховання.	10	2	2			6	10				10
Тема 10. Назва. Швидкість і методика її виховання.	10	2	2			6	10				10
Тема 11. Назва. Гнучкість і методика її виховання.	10	2	2			6	10				10
Тема 12. Назва. Спритність і методика її виховання.	10	2	2			6	10				10
Разом за розділами 1-2	120	28	28		4	60	120	6	8		106
РОЗДІЛ III. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного та студентського віку (ФК-3)											
Тема 13. Назва. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	24	4	8			12	26	2	4		35
Тема 14. Назва. Фізичне виховання дітей шкільного віку.	26	4	8			12	23	1	2		35
Тема 15. Назва. Фізичне виховання студентської молоді.	25	4	8			11	26	1	2		35
РОЗДІЛ IV. Планування у фізичному вихованні (ФК-3)											
Тема 16. Назва. Планування і контроль у фізичному вихованні.	38	6	8			18	38	1	2		35
Тема 17. Назва. Технологія	37	6	8			17	37	1	2		37

розробки документів планування з фізичного виховання.											
Разом за розділами 3-4	195	24	40		4	127	195	6	12		177
РОЗДІЛ III. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного та студентського віку (СТН ФК-3)											
Тема 13. Назва. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	28	4	6			12	28	1	1		24
Тема 14. Назва. Фізичне виховання дітей шкільного віку.	28	2	6			12	28	1	1		24
Тема 15. Назва. Фізичне виховання студентської молоді.	27	4	6			12	28	2	2		24
РОЗДІЛ IV. Планування у фізичному вихованні (СТН ФК-3)											
Тема 16. Назва. Планування і контроль у фізичному вихованні.	32	2	2			20	28	2	2		24
Тема 17. Назва. Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.	35	4	8			35	31	2	2		27
Разом за розділами 3-4	135	16	28			91	135	6	6		123
РОЗДІЛ V. Фізичне виховання дорослого населення (ФВ-4)											
Тема 18. Назва. Фізичне виховання у похилому і старшому віці.	30	4	7			19	27	1	1		25

Тема 19. Назва. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .	30	4	7			19	27	1	1			25
РОЗДІЛ VI. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку(ФВ-4)												
Тема 20. Назва. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.	30	4	7			19	33	1	2			30
Тема 21. Назва. Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.	30	4	7			19	33	1	2			30
Разом за розділами 5-6	120	16	28			76	120	4	6			110
РОЗДІЛ V. Фізичне виховання дорослого населення (СТН ФВ-4)												
Тема 18. Назва. Фізичне виховання у похилому і старшому віці.	35	4	14			17	37	1	2			34
Тема 19. Назва. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .	37	6	14			17	37	1	2			34
РОЗДІЛ VI. Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять в осіб зрілого, похилого та старшого віку(СТН ФВ-4)												
Тема 20. Назва. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.	38	6	14			18	38	2	2			34
Тема 21. Назва. Оцінка	40	6	16			18	38	2	2			34

стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.											
Разом за розділами 5-6	150	22	58			70	150	6	8		136

5. Темі лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма ФК/ СТН	Заочна форма ФК/ СТН
1.	ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	2	2
2.	Система фізичного виховання.	2	
3.	Засоби фізичної культури.	2	
4.	Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.	2	2
5.	Структура навчання руховим діям.	2	
6.	Форми організації занять фізичними вправами.	4	
7.	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	2	
8.	Сила і методика її виховання.	4	2
9.	Витривалість і методика її виховання.	2	
10.	Швидкість і методика її виховання.	2	
11.	Гнучкість і методика її виховання.	2	
12.	Спритність і методика її виховання.	2	
13.	Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	4/4	2/1
14.	Фізичне виховання дітей шкільного віку.	4/2	1/1
15.	Фізичне виховання студентської молоді.	4/4	1/2
16.	Планування і контроль у фізичному вихованні.	6/2	1/2
17.	Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.	6/4	1/2
18.	Фізичне виховання у похилому і старшому віці.	4/4	1/1
19.	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .	4/6	1/1

20.	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.	4/6	1/2
21.	Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.	4/6	1/2
Всього		106	30

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма ФК/ СТН	Заочна форма ФК/ СТН
1.	ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	2	2
2.	Система фізичного виховання.	2	
3.	Засоби фізичної культури.	2	
4.	Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.	2	2
5.	Структура навчання руховим діям.	2	
6.	Форми організації занять фізичними вправами.	4	2
7.	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	2	
8.	Сила і методика її виховання.	4	2
9.	Витривалість і методика її виховання.	2	
10.	Швидкість і методика її виховання.	2	
11.	Гнучкість і методика її виховання.	2	
12.	Спритність і методика її виховання.	2	
13.	Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	8/6	4/1
14.	Фізичне виховання дітей шкільного віку.	8/4	2/1
15.	Фізичне виховання студентської молоді.	8/6	2/2
16.	Планування і контроль у фізичному вихованні.	8/2	2/2
17.	Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.	8/8	2/2
18.	Фізичне виховання у похилому і старшому віці.	7/14	1/2
19.	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .	7/14	1/2
20.	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.	7/14	2/2

21.	Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається оздоровчою фізичною культурою.	7/16	2/2
Всього		180	40

7. Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма ФК/ СТН	Заочна форма ФК/ СТН
1.	ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.	2	8
2.	Система фізичного виховання.	4	8
3.	Засоби фізичної культури.	4	8
4.	Методи і принципи навчання у фізичному вихованні.	4	8
5.	Структура навчання руховим діям.	4	8
6.	Форми організації занять фізичними вправами.	6	7
7.	Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.	6	7
8.	Сила і методика її виховання.	6	12
9.	Витривалість і методика її виховання.	6	10
10.	Швидкість і методика її виховання.	6	10
11.	Гнучкість і методика її виховання.	6	10
12.	Спритність і методика її виховання.	6	10
13.	Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	12/12	35/24
14.	Фізичне виховання дітей шкільного віку.	12/12	35/24
15.	Фізичне виховання студентської молоді.	11/12	35/24
16.	Планування і контроль у фізичному вихованні.	18/20	35/24
17.	Технологія розробки документів планування з фізичного виховання.	17/35	37/27
18.	Фізичне виховання у похилому і старшому віці.	19/17	25/34
19.	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури .	19/17	25/34
20.	Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури.	19/18	30/34
21.	Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості, тих хто займається	19/18	30/34

	оздоровчою фізичною культурою.		
Всього		367	648

8. Розподіл балів, які отримують студенти (2 курс)

Для заліку

Поточний контроль												Самостійна робота	Загальна сума
розділ 1							розділ 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T1	T2	T3	T4	T5		
5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	76	100
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	

T1, T2 ... T 9 – теми розділів

Розподіл балів, які отримують студенти (3 курс)

Для заліку

Поточний контроль					Самостійна робота	Сума (залік)
розділ 1			розділ 2			
T1	T2	T3	T1	T2		
20	20	20			60	100
10	15	15			40	

T1, T2 ... T 9 – теми розділів

Розподіл балів, які отримують студенти (4 курс)

Для екзамену

Поточний контроль				Самостійна робота	Сума	Підсум ковий (екз.)	Загальна сума
Розділ 1		Розділ 2					
T1	T2	T1	T2				
15	15	15	15		60	25	100
4	4	4	3	15			

T1, T2 ... T 9 – теми розділів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
74 - 81	C		
64 - 73	D	задовільно	
60 - 63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю	незараховано з

		повторного складання	можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники
2. Методичні рекомендації для семінарських занять
3. Стенди
4. Навчальні картки
5. Картки з розвитку фізичних якостей
6. Ситуаційні завдання
7. Моделі планів-конспектів уроків фізичної культури
8. Приклади навчальної документації вчителя фізичної культури
9. Програми з фізичної культури в школі
10. Державні документи, які є основою розвитку фізичної культури і спорту

10. Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Том 1-2. Киев : Олимпийская литература, 2003.
2. Лоза Т. О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004.
4. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. – Ч. І. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001.
5. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова. – Навчальний посібник. – Ч. II. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка 2005.
6. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Фізичне виховання” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. –Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
7. Прокопова Л. І. Практикум для студентів спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” [для факультетів фізичної культури педагогічних університетів] / Л. І. Прокопова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
8. Прокопова Л. І. Оцінювання навчальної та наукової діяльності студентів з теорії і методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою /

Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.

9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009.

Допоміжна

1. Ашмарин Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979.
2. Ашмарин Б. А. Теорія і методика фізичного виховання / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1980.
3. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001.
4. Бакатов В. Заліково-бальна система в оцінці контрольних вправ і державних тестів України учнів загальноосвітньої школи / В. Бакатов. // Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів. – ЛДЦФК, 2003. – Т. 2. – С. 141-146.
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.
6. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
7. Бокарев Ю. Г. Возможное направление работы / Ю. Г. Бокарев. // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
9. Вовченко И. И. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста / И. И. Вовченко, И. Ю. Берестецкая. // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 602-605.
10. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. Методичний лист. – К. : Радянська школа, 1971. – 63 с.
11. Гилен Т. Ю. Возрастные особенности механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы у школьников к физическим нагрузкам / Т. Ю. Гилен. // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. Всесоюзн. конф. – М.: – 1990 – С. 62.
12. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
13. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
14. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло та ін. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
15. Земцова В. Підготовка фахівців у сфері збереження і зміцнення здоров'я як важливий напрямок фізкультурної освіти / В. Земцова. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – С. 283-292.

16. Кулачківська С. Є. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко" / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір та ін. – К. : СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
17. Курамшин Ю. М. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю. М. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003.
18. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
19. Лукьяненко В. П. Современный урок физической культуры // ФК, образование, тренировка. – № 2. – 1999. – С. 23-24.
20. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8.
21. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991.
22. Минаев Б. Н. Теорія і методика фізичного виховання / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989.
23. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К. – 2001. – 112 с.
24. Пшенична Л. В. Реформування вищої освіти і науки України у вимірі Болонського процесу (документи і матеріали) / Л. В. Пшенична. – СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 32 с.
25. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 1997.
26. Прокопова Л. И. Методика проведения легкоатлетических видов в школе / Л. И. Прокопова. – Методические рекомендации. – Сумы : СумДПУ им. А. С. Макаренка, 1990.
27. Прокопова Л. И. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе / Л. И. Прокопова. – Методические рекомендации. – Сумы : СумДПУ им. А. С. Макаренка, 1990.
28. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005.
29. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М. : ФиС, 1984. – 48 с.
30. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. Культуры] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр "Академия", 2005. – 480 с.
31. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло та ін. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
32. Шматкова А. І. Типова програма диференційованого заліку з фізичного виховання для студентів вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / А. І. Шматкова, Н. Д. Шошура та ін. – Додаток до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – Суми : РВВ СумДПУ, 2001. – 66 с.

33. Шматкова А. І. Фізичне виховання. Семінарські заняття відповідно до комплексної робочої програми для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / А. І. Шматкова. – Методичні рекомендації. – Суми : СумДПУ, 2001. – 64 с.
34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2001.
36. Ялович В. Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей вчителів фізичної культури / В. Т. Ялович. – Луцьк : Вежа, 1998. – 146 с.

11. Інформаційні ресурси

1. Електронні варіанти навчальних посібників: *Проконова Л.І Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів. – Ч. I. – Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка 2001. – 208 с.; Проконова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів. – Ч. II. – Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка 2005. – 144 с.; Проконова Л.І., Чхайло М. Б. Курс лекцій з теорії та методики фізичного виховання **Гриф МОН Лист від 14.07.09 р. № 1/11-5410** Навчальний посібник Суми, 2009 р. – 306 с.; Проконова Л. І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л. *Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 211 с.**
2. Електронний варіант методичної розробки до семінарських занять: *Проконова Л.І. Практикум для студентів спеціальності “Фізичне виховання” факультетів фізичної культури педагогічних університетів Методичні рекомендації. – Суми, 2007. – 44 с.; Проконова Л.І. Практикум для студентів спеціальності “Олімпійський і професійний спорт” факультетів фізичної культури педагогічних університетів. Методичні рекомендації. – Суми, 2007. – 64 с.*
3. Слайди до лекційного курсу.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Матеріали до лекційного курсу

З дисципліни: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І.; к. пед. н.
проф. Лозою Т.О.; к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

Лекція №1.

Тема: Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Мета вивчення: сформуванати знання про загальну характеристику фізичного виховання та вивчити терміни і поняття у сфері фізичної культури і спорту.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 6-16; 1990. – С.24-30.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 3-24.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 14-40.

Додаткова

1. Бокарев Ю.Г. Возможное направление работы // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
2. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в ФК человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 2-4.
3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – С. 8-13.
4. Пилоян Р.А. Ошибки Пьера де Кубертена и его последователей // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1996. – С. 4-5.

План

1. Визначити поняття ТМФВ.
2. Джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок.
3. Етапи формування ТМФВ.
3. Поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”.
4. Структура фізичної культури.
5. Функції фізичної культури.
6. Показники рівня розвитку ФК у суспільстві.

Основний зміст

Визначити поняття ТМФВ. Назвати джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок: практика суспільного життя; практика фізичного виховання; прогресивні ідеї; постанови, закон /1993 р./; результати досліджень. Проаналізувати етапи формування ТФВ: накопичення емпіричних знань, усвідомлення ефекту занять фізичними вправами; розробка перших методик, період рабовласницьких держав античних і середніх віків; накопичення теоретичних знань в період епохи Відродження і до кінця ХІХ ст.; визначення ТФВ як самостійної, наукової дисципліни з кінця ХІХ ст. до Великої Жовтневої революції; інтенсивний розвиток фізичного виховання в суміжних науках після перемоги Жовтневої революції 1917 р. Визначити поняття “фізична культура”,

“фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”. Дати характеристику структури фізичної культури: склад (ФВ, фізична реабілітація, фізична рекреація, спорт); будова. Назвати та дати характеристику соціальних функцій фізичної культури: нормативна; комунікативна; естетична; біологічна; інформаційна. Назвати основні показники рівня розвитку ФК у суспільстві: впровадження ФК у побут суспільства; рівень здоров'я і фізичної підготовленості членів суспільства; наявність та якість матеріально-технічне оснащення занять ФК; кваліфікація штатних працівників і суспільного активу, який здійснює керівництво фізкультурним рухом; рівень впровадження ФК у заняттях кожного дня; спортивні досягнення членів суспільства.

Питання для самостійної роботи:

1. Постанови у сфері фізичної культури і спорту.

Лекція №2.

Тема: Система фізичного виховання

Мета вивчення: здобути знання з історії виникнення систем фізичного виховання в різні історичні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 25-45.

Додаткова

1. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1997. – 144 с.
2. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральный оптимум физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физвоспитания и спорта: Тез. Вс. симпозиума. – Малаховка, 1991. – С. 43-44.
3. Зотов В.П., Антомонов Ю.Г., Котова Ю.Г., Белов В.М. Концепция оздоровительной реабилитации. – К.: медэкол, 1993. – 16 с.
4. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.

План

1. Поняття “Система фізичного виховання”
2. Історичний і класовий характер систем фізичного виховання.
3. Структура систем фізичного виховання.
4. Напрямки системи фізичного виховання.
5. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання:

Основний зміст

Визначити поняття “Система фізичного виховання”. Система фізичного виховання, її основи: світоглядні основи; теоретико-методичні основи; програмно-нормативні основи; організаційні основи. Мета і завдання фізичного виховання. Напрямки системи фізичного виховання: загальне фізичне виховання; фізичне виховання з професійним спрямуванням; фізичне виховання зі спортивним спрямуванням; лікувально-реабілітаційний напрямок. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання: принцип оздоровчого спрямування; принцип всебічного розвитку особистості; принцип зв'язку з трудовою і обороною практикою.

Питання для самостійної роботи:

1. Системи загартування у фізичній культурі.

Лекція № 3.

Тема: Засоби фізичного виховання

Мета вивчення: сформулювати уявлення про рух, рухову дію та діяльність.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С.46-71.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 90-108.

Додаткова

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
2. Левицьки Ч., Левицька Г. Факторы угрожающие здоровью и двигательной подготовленности современной молодежи в Польше и мире // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 685-689.
3. Москаленко Н.В. Система управління фізкультурно-оздоровительной работой в условиях общеобразовательной школы // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 451-455.

План

1. Провідні та другорядні засоби ФК.
2. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ.
3. Техніка фізичних вправ.
4. Показники техніки фізичних вправ.
5. Педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ.
6. Класифікація фізичних вправ.
7. Оздоровчі сили природи.
8. Гігієнічні фактори.

Основний зміст

Провідні та другорядні засоби ФК. Поняття “фізична вправа”, зв’язок фізичної вправи з уявленнями про рух, рухову дію та діяльність. Чи можливо одними й тими ж діями виконати різні дії та навпаки? Навести приклад. Чи існує взаємозв’язок між рухами та руховими діями? За допомогою яких ознак можна відрізнити фізичні вправи від трудових дій. Визначити фактори, які впливають на виконання фізичних вправ. Дати визначення поняття “техніка” фізичних вправ. Назвати причини удосконалення та зміни техніки. Назвати основні показники техніки фізичних вправ. Охарактеризувати педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ. Скласти класифікацію фізичних вправ. Дати характеристику оздоровчих сил природи, які реалізуються на практиці за двома напрямками. Дати характеристику гігієнічних факторів, які реалізуються на практиці за напрямками. Комплексність засобів ФК.

Питання для самостійної роботи:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Лекція № 4.

Тема 1: Методи навчання у процесі фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити особливості використання методів навчання у процесі фізичного виховання школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 100 - 118.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 106-150.

Додаткова

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 59-64.
2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Особенности умения основных форм и методов проблемного обучения активизации познавательной деятельности студентов институтов ФК // Теория и практика физической культуры. – №2. – 1995. – С. 9-13.
3. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 71-74.

План

1. Поняття “метод”, “методичний прийом”, “методика”. Вимоги до методів навчання.
2. Методи словесної групи навчання. Визначити функції слова.
3. Методи групи наочності. Назвати види наочності.
4. Практична група методів навчання.

Основний зміст

Визначити поняття “Метод”, “Методичний прийом”, “Методика”. Назвати основну рису метода розучування по частинах (розчленування). На якому етапі вивчення рухової дії використовується цей метод? Назвати недоліки, переваги методу розучування по частинах. Назвати основну рису метода розучування в цілому (взаємодія окремих фаз цілісної дії). На якому етапі формування рухової дії використовується цей метод? Назвати недоліки та переваги методу розучування в цілому. Назвати основну ознаку методів (ігровий, змагальний) частково регламентованої вправи (елемент суперництва). На якому етапі формування рухової дії використовуються ці методи? Назвати сутність ігрового методу (моделювання). Назвати основну умову визначення методу (наявність сюжету). Охарактеризувати основні ознаки методу: суперництво; зміна умов виконання фізичних вправ; творча ініціатива; відсутність суворої регламентації; комплексний прояв рухових дій; використання предметів. Які можливості надає ігровий метод, завдяки багатому змісту і характеристиці?: комплексне формування рухових умінь і навичок; досконалість координації, вміння швидко вирішувати завдання, які раптово виникли; засоби перевірки ефективності навчання; підвищення рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП); виховання особистості (активності, колективізму, наполегливості). Назвати негативні характеристики ігрового методу (слабкий при формуванні нової, особливо складної рухової дії). Дати характеристику змагального методу, його сутність. Назвати різницю між змагальним та ігровим методами (в ігровому є сюжет). Чи присутній змагальний момент в ігровому методі (так)? Коли зникає відмінність між ігровим та змагальним методами (коли змістом ігрового методу є будь-яка гра у загальноприйнятому значенні, наприклад: волейбол, баскетбол і з цієї гри проводиться змагання)? Назвати ознаки змагального методу: завдання перемогти; максимальний прояв фізичних і психічних сил; обмеження можливостей у керуванні учнями, у регулюванні навантаження; самодіяльність. Назвати можливості змагального методу: педагогічний ефект при наявності різнобічної підготовки; підвищення рівня фізичної підготовленості. Дати характеристику методів групи наочності. Назвати види наочності: пряма (натуральна); непряма (спрямоване відчуття рухів, наприклад, за допомогою тренажерів). Модифікація навчальних карток, їх різновиди та зміст. Дати характеристику словесних методів навчання. Назвати функції слова: повідомлення знань; активація і закріплення сприйняття; постановка завдань; формування ставлення до завдань та керування процесом їх виконання; аналіз і оцінка рухових дій; здійснення морального та естетичного діяння. Проаналізувати взаємозв'язок методів навчання.

Питання для самостійної роботи:

1. Скласти таблицю «Методи навчання» та підібрати до них методичні прийоми.

Тема 2: Принципи навчання у процесі фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити особливості використання принципів навчання у процесі фізичного виховання школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 107-118.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 75-96.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 56-81.

Додаткова

1. Алабин В.Г., Скринко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в ФК и в спорте. – Минск: Высшая школа, 1979. – 86 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 28-85.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 204-207.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 52-63.

План

1. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання.
2. Загально-методичні принципи навчання.

Основний зміст

Ієрархія принципів в системі фізичного виховання. Загально-методичні принципи навчання: принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип доступності і індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності і прогресування. Специфічні принципи фізичного виховання: принцип неперервності процесу фізичного виховання; принцип системного чергування навантаження і відпочинку; принцип поступового нарощування розвиваючо-тренувальної дії; принцип адаптованого збалансування динаміки навантаження; принцип циклічної побудови занять; принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Питання для самостійної роботи

1. Специфічні принципи фізичного виховання:
 - принцип неперервності процесу фізичного виховання;
 - принцип системного чергування навантаження і відпочинку;
 - принцип поступового нарощування розвиваючо-тренувальної дії;
 - принцип адаптованого збалансування динаміки навантаження;
 - принцип циклічної побудови занять;
 - принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Лекція № 5.

Тема: Структура процесу навчання і особливості його етапів

Мета вивчення: визначити послідовність навчання цілісній руховій дії

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основы здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

План

1. Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.
2. Основи формування рухової навички.
3. Характеристика першого етапу навчання рухової дії.
4. Завдання другого етапу. Визначити характерні ознака етапу. Помилки. Оцінка. Критерії оцінювання.
5. Завдання третього етапу. Стадії формування рухового уміння вищого порядку. Види та способи повторень.

Основний зміст

Етапи структури процесу навчання рухових діям. Чи може бути відсутній при навчанні руховим діям один із етапів (так)?: перший - коли вправа проста і її

можна виконати відразу в грубих рисах, наприклад: удар по м'ячу; другий – коли немає необхідності доводити вправу до автоматизму, наприклад: складання тестів; третій – при масовому навчанні руховим діям у процесі початкової фізичної підготовки. Дати назву першого етапу. Визначити завдання першого етапу навчання. Назвати напрямки створення уяви про рухову дію: усвідомлення; складання проекту рішення рухового завдання. Що таке резервний проект (наприклад: вміння падати при невдалій спробі)?; реалізація проекту рішення рухової дії (спроба виконання рухову дію в цілому). В якій послідовності відбувається ознайомлення з руховою дією (розповідь, показ, виконання вправи в цілому або по часткам). Дати назву другого етапу. Визначити завдання другого етапу, назвати характерну ознаку етапу (повторення) та стадії формування. Назвати методи, які використовуються на другому етапі (усі групи). Що таке помилки? Які помилки є корисними (для послідовного пошуку нових варіантів виконання) та некорисними (не сприяють навчанню). Назвати групи причин виникнення помилок: біомеханічного характеру; фізіологічного характеру; психолого-педагогічного характеру; помилки, що виникають через зовнішні умови середовища. Назвати причини виникнення помилок, правила виправлення помилок, способи виправлення, класифікацію помилок. Що таке оцінка? Які види оцінки ви знаєте (бальна, словесна)? Визначити функції оцінок: контролююча; навчальна; виховна. Назвати вимоги, які ставляться до оцінок: систематичність; об'єктивність; всебічність; диференційованість. Які види обліку успішності ви знаєте?: попередній (бальна оцінка не виставляється), поточний, підсумковий. Назвати критерії оцінок: порівняння виконаної техніки зі стандартною технікою; порівняння отриманого результату з нормативом (результативність); порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня. Дати назву третього етапу. Сформулювати завдання третього етапу. Назвати стадії формування (утворення рухової навички, утворення рухового вміння вищого порядку), дати їх характеристику. Назвати види повторень (просте і варіативне) та способи повторень (розтягнуте, концентроване). Назвати методи навчання, які використовуються на третьому етапі.

Питання для самостійної роботи:

1. Привести приклад складної рухової дії та описати структуру її навчання.

Лекція № 6-7.

Тема: Форми побудови занять у фізичному вихованні

Мета вивчення: визначити і запровадити на практиці форми організації занять з фізичного виховання у навчальних закладах.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.

3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

План

1. Форми занять (урочна, позаурочна). Характерні ознаки урочної форми.
2. Зміст уроку фізичної культури.
3. Структура уроку фізичної культури.
4. Назвати види уроків.
5. Типи уроків ФК.
6. Класифікація уроків фізичної культури.
7. Вимоги до уроку.
8. Методи організації учнів.
9. Способи виконання завдань.
10. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури.
11. План-конспект уроку фізичної культури.

Основний зміст

Форми побудови занять з фізичної культури (урочна, позакласна, позашкільна). Назвати характерні ознаки урочної форми: постійний склад учнів; відповідність навчального матеріалу програмі; провідна роль вчителя фізичної культури; сталий розклад занять; застосування різних методів навчання. Назвати складові

змісту уроку фізичної культури: наявність фізичних вправ; діяльність вчителя; діяльність учнів; психолого-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ. Назвати елементи 4-х та 3-х частинної структури уроку фізичної культури: ввідна; підготовча; основна; заключна. Назвати види уроків фізичної культури: легкоатлетичні; гімнастичні; ігрові; уроки плавання; туристичні; комбіновані і т.п. Які типи уроків ви знаєте?: ознайомлення (О) з новітнім матеріалом; розучування (Р) окремої фази або цілісної рухової дії; повторення (П) пройденого матеріалу; закріплення (З) пройденого матеріалу; удосконалення (У) цілісної рухової дії; контрольні (К). Визначити класифікацію уроків фізичної культури: уроки загальної фізичної підготовки; уроки спортивного тренування; уроки професійної прикладної фізичної підготовки (ППФП); уроки лікувальної фізичної підготовки (ЛФК); методичні уроки. Поставити вимоги до сучасного уроку фізичної культури. Назвати методи організації учнів: фронтальний; груповий; індивідуальний; колової організації учнів. Назвати способи виконання завдань: одночасний; по змінам; потоковий (колового тренування). Що включає підготовка вчителя фізичної культури до уроку (попередня та безпосередня)? Назвати рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні; організаційні; комунікативні; гностичні.

Питання для самостійної роботи:

1. Описати види підготовки вчителя фізичної культури до уроку (попередня та безпосередня)?

Лекція № 8.

Тема: Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей

Мета вивчення: вивчити закономірності та принципи виховання фізичних якостей у дітей у різні сенситивні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 3-23.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 177-196.

Додаткова

1. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. – Л.: Наука, 1975. – 151 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 265-296.

План

1. Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”.
2. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей.
4. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей.
5. Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику.

Основний зміст

Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості: загальні (виділяють за ознаками механічної роботи); спеціальні (обумовлені проявом особливостей людини). Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей: гетерохронність; фазність; етапність; перенесення. Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику: відповідність педагогічного впливу віковим особливостям; розвиваючого ефекту; спорідненої дії; варіативність рішення рухових завдань.

Питання для самостійної роботи:

1. Скласти таблицю сенситивних періодів розвитку фізичних якостей школярів.

Лекція № 9-10.

Тема: Сила і основи методики її виховання

Мета вивчення: вивчити особливості та методику розвитку силових здібностей у дітей у різні сенситивні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 3-23.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 177-196.

Додаткова

1. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. – Л.: Наука, 1975. – 151 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 265-296.

План

1. Поняття “розвиток сили”, “виховання сили”.
2. Компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
 4. Принципи розвитку фізичних якостей.
 5. Поняття “сила”. Назвати види силових здібностей.

6. Режими м'язових напружень?
7. Методика розвитку силових здібностей у школярів.

Основний зміст

Сила. Які існують режими м'язових напружень?: ізометричний (статичний); пліометричний (динамічний); міометричний (переборювальний). Яким чином розподіляються силові здібності людини, в залежності від її м'язових напружень?: власне-силові; швидко-силові; силова витривалість (статична, динамічна). Назвати способи оцінювання сили: апаратурний; контрольні тести. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ силового характеру: власне-силові; центрально-нервові; психолого-педагогічні; генетичні. Назвати завдання розвитку силових здібностей у дітей шкільного віку. На які групи поділяються силові вправи? Яке значення має дихання під час виконання вправ з обтяженнями? власне-силові; із зовнішнім опором; вправи у самоопорі. Назвати методи розвитку якості сили: максимальних зусиль; награничних зусиль (повторний); колового тренування. Назвати особливості розвитку силових здібностей у школярів. Визначити сенситивні періоди. Назвати одиниці вимірювання якості сили.

Питання для самостійної роботи:

3. Скласти батарею тестів для діагностики силових здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Лекція № 11.

Тема: Витривалість та основи методики її виховання

Мета вивчення: вивчити особливості та методику розвитку витривалості у дітей у різні сенситивні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 143-148.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 51-76.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 211-223.

Додаткова

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. С. 13-16.
2. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
3. Мотылянская Р.Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов // Выносливость у юных спортсменов / Под ред. Р.Е.Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 5-11.
4. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 313-325.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 103-118.

План

1. Дати визначення поняття “витривалість”. Назвати зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість.
2. Дати визначення поняття “стомлення”. Назвати фази стомлення.
3. Назвати типи стомлення.
4. Дати класифікацію фізичного стомлення.
5. Дати характеристику зон потужності відносно до витривалості.
6. Назвати види витривалості.
7. Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості.
8. Назвати методи розвитку витривалості.
9. Визначити тести за допомогою яких можна виміряти витривалість. Назвати одиниці вимірювання, сенситивні періоди розвитку.

Основний зміст

Поняття “Витривалість”. Дати визначення поняття “Стомлення”. Назвати клінічні прояви стомлення та характерні його ознаки. Назвати типи стомлення: розумове; сенсорне; емоційне; фізичне. Назвати фази стомлення: початкового стомлення; компенсованого стомлення; декомпенсованого стомлення. Дати класифікацію фізичного стомлення: від кількості м'язових груп, які приймають участь у роботі (локальне, регіональне, глобальне); від інтенсивності виконання. Назвати види витривалості: загальна; спеціальна (силова, швидкісна, швидкісно-силова). Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості: абсолютна інтенсивність; тривалість вправи; тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку /активний, пасивний/; кількість повторень в одному підході; ЧСС під час роботи; ЧСС відновлена (перед наступною роботою). Дати характеристику компонентів витривалості відносно різних видів та зон потужності: максимальної; субмаксимальної; великої; помірної. Назвати методи розвитку витривалості, дати їх характеристику: рівномірний; повторний; перемінний (“фартлек”); “гандикап” (“персуїт” – від англ. pursuit [pe'sju:t] переслідування, погоня або “біг з форою”); ігровий; змагальний. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку витривалості у школярів. Назвати одиниці вимірювання витривалості (хв.).

Питання для самостійної роботи:

1. Скласти батарею тестів для діагностики витривалості у дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Лекція № 12.

Тема: Здібності до швидкості та основи методики їх виховання

Мета вивчення: вивчити основи та методичку навчання вправ на швидкість у дітей різних вікових періодів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 154-157.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 77-98.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 197-210.

Додаткова

1. Минаєв Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 105-106.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 92-102.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 248-250.

План

1. Дати визначення поняття “швидкість”. Назвати компоненти прояву здібностей до швидкості.
2. Прослідкувати зв'язок між компонентами.
3. Назвати форми прояву швидкості рухової реакції.
4. Назвати види рухової реакції.
5. Визначити методи розвитку швидкості рухової реакції
6. Дати характеристику другого компоненту.
7. Дати характеристику третього компоненту.
8. Які вікові особливості розвитку швидкості у дітей шкільного віку?
9. За допомогою яких тестів можна визначити здібність до швидкості?

Основний зміст

Дати визначення поняття “Швидкість”, “Рухливість”. Назвати форми прояву швидкості, дати їх характеристику: швидкість латентного часу рухової реакції; швидкість поодинокого руху; частота рухів. Дати характеристику рухової реакції. Назвати види: прості; складні (реакція вибору; реакція на об'єкт, який рухається). Дати характеристику другої форми прояву швидкості. Дати характеристику третьої форми прояву швидкості. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку здібностей до швидкості у школярів. Назвати засоби розвитку швидкості, дати їх характеристику: вправи комплексної дії; вправи цілеспрямованого розвитку форм прояву швидкості. Назвати методи виховання швидкості: повторний; повторно-прогресуючий; перемінний; “гандикап”; методика аналітичного підходу; сенсомоторна методика; ігровий; змагальний. Назвати одиницю вимірювання швидкості (сек.).

Питання для самостійної роботи:

1. Скласти батарею тестів для діагностики швидкісних здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Лекція № 13.

Тема: Гнучкість і основи методики її виховання

Мета вивчення: вивчити особливості і методику навання руховим діям для розвитку гнучкості у різні вікові періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118-129.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 90-120.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 224-232.

Додаткова

1. Альтер М. Д. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 201. – 424 с.
2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К., 1980. – 102 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
5. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.
6. Хоули Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

План

1. Дати визначення поняття “гнучкість”. Назвати види гнучкості.
2. Визначити поняття “гнучкість”, “рухомість”.
3. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості.
4. Назвати одиниці вимірювання гнучкості.
5. Назвати тести та нормативи гнучкості.
6. Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.
7. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість.
8. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте?
9. Які особливості розвитку гнучкості на уроках ФК у школі?
10. Скласти комплекси вправ за допомогою яких можна розвивати гнучкість у дітей шкільного віку.

Основний зміст

Дати визначення поняття “Гнучкість”, “Рухомість”. Назвати види гнучкості, дати їх характеристику: активна; пасивна; статична; динамічна; загальна; спеціальна. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості (зовнішні, внутрішні). Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте? Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості у школярів. Назвати одиниці вимірювання гнучкості (лінійні сантиметри та кутові градуси).

Питання для самостійної роботи:

2. Скласти батарею тестів для діагностики гнучкості дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Лекція № 14.

Тема: Рухово-координаційні здібності та основи методики їх виховання

Мета вивчення: вивчити особливості та методику викладання рухових дій, які сприяють розвитку координації рухів у різні вікові періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 300-309.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 121-142.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 233-239.

Додаткова

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
2. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
3. Лях В.И. Методы и критерии оценки КС школьников. – 1998. – 46 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – С. 130-143.

План

1. Дати визначення поняття “Спритність”. Назвати мірила спритності.
2. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на координацію рухів.
3. Назвати специфічні координаційні здібності, дати їх характеристику.
4. Назвати засоби розвитку спритності, дати їх характеристику.
5. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ).
6. Визначити методи і критерії оцінки КЗ у школярів, дати їх характеристику.
7. Віко-статеві особливості розвитку спритності у дітей шкільного віку.

Основний зміст

Дати визначення поняття “спритність”. Назвати мірила спритності. 2.Що таке стереотипні та нестереотипні рухи? 3.Який показник спритності у стереотипних рухах (час, затрачений на виконання рухів). Який показник спритності у нестереотипних рухах (час, якого достатньо для доцільного перетворення рухів). Назвати засоби за допомогою яких розвивається якість “спритність”. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ). Визначити критерії оцінки КЗ школярів (тести). Назвати тести та нормативи розвитку рівня КЗ школярів. Які вікові особливості розвитку спритності (сенситивні періоди)? Скласти комплекси фізичних вправ для розвитку фізичної якості “спритність”.

Питання для самостійної роботи:

2. Скласти батарею тестів для діагностики координації рухів дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Лекція № 15-16.

Тема: Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку

Література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 172-180.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 176-180.

Додаткова

1. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
2. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. та ін. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
3. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 157-168.

План

1. Значення і завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку
2. Назвати вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.
3. Назвати і охарактеризувати засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.
4. Назвати форми занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.
5. Визначити методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.

Основний зміст

Значення і завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку: оздоровчі завдання; освітні завдання; виховні завдання. Назвати вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку: вікова періодизація дітей дошкільного віку; особливості розвитку рухів у дітей грудного, раннього і дошкільного віку; Назвати і охарактеризувати засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні фактори. Назвати форми занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку: ранкова гімнастика; фізкультурні заняття урочного типу; рухливі ігри з

різноманітним руховим змістом; фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; самостійні заняття фізичними вправами. Визначити методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.

Питання для самостійної роботи:

Контрольні тести

Виберіть правильну відповідь на систему стандартизованих стверджень.

1. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:

- а) фізичні вправи, оздоровчі сили природи;
- б) оздоровчі сили природи, фізичні вправи;
- в) фізичні вправи, гігієнічні фактори;
- г) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

2. Зміст і форми занять з фізичного виховання у дошкільних дитячих закладах визначаються:

- а) загальним планом роботи з фізичного виховання, який розробляється безпосередньо керівником дошкільного дитячого закладу;
- б) “Програмою виховання і навчання у дитячому садку”;
- в) побажаннями батьків;
- г) вихователями або інструкторами-методистами з фізичної культури, виходячи з особистого професійно-педагогічного досвіду.

3. Вік дитини від 1 до 3 років називається:

- а) перше дитинство;
- б) грудний вік;
- в) новонароджений;
- г) раннє дитинство.

4. У ранньому і дошкільному віці слід звертати в першу чергу увагу на розвиток:

- а) координаційних здібностей;
- б) швидкісних здібностей;
- в) силових здібностей;
- г) здібностей до гнучкості в суглобах.

5. У ранньому і дошкільному віці більш за все сприяють формуванню уміння володіти своїм тілом, злагоджено виконувати різні складні вправи:

- а) безсюжетні рухливі ігри;
- б) спрощені форми спортивних вправ;
- в) вправи основної гімнастики;
- г) сюжетні рухливі ігри.

6. Вкажіть, з якого віку до складу засобів фізичного виховання дошкільнят слід включати спрощені форми спортивних вправ:

- а) з двох років;
- б) з трьох років;
- в) з чотирьох років;
- г) з п'яти років.

7. Вкажіть основну форму занять з дітьми у дошкільних дитячих закладах:
- урок фізичної культури;
 - фізкультхвилинки;
 - заняття урочного типу;
 - фізкультпаузи.
8. У дошкільних дитячих закладах фізкультурні паузи використовують з метою:
- навчання новим руховим діям;
 - додаткового розвитку рухових здібностей;
 - удосконалення раніше вивчених рухових дій;
 - попередження у дітей втоми.
9. Тривалість фізкультурних занять у дошкільних дитячих закладах для дітей 5-6 років триває:
- 15-25 хвилин;
 - 25-30 хвилин;
 - 40-45 хвилин;
 - 60 хвилин.
10. В 3-4 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- 90-105 уд/хв.;
 - 115-125 уд/хв.;
 - 130-125 уд/хв.;
 - 150-160 уд/хв.
11. В 5-7 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- 100-110 уд/хв.;
 - 120-130 уд/хв.;
 - 140-150 уд/хв.;
 - 160-165 уд/хв.

Лекція № 17-18.

Тема: Фізичне виховання дітей шкільного віку

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання дітей шкільного віку

Література

Основна

- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 180-276.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 180-250.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Богдан. – Ч. 2. – 2002. – С. 91-106.

Додаткова

- Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
- Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. та ін. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.

3. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 157-168.

План

1. Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку:
2. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей.
3. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку.
4. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:
5. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку:
6. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку:
7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям:
8. Форми організації фізичного виховання школярів.
9. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами і його будова.
10. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.

Основний зміст

Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям. Форми організації фізичного виховання школярів. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами і його будова. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.

Питання для самостійної роботи:

1. Форми фізичного виховання в сім'ї:
 - ранкова гігієнічна гімнастика;
 - фізкультурні хвилинки;
 - індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах;
 - активний відпочинок на свіжому повітрі;
 - участь разом з батьками у різних змаганнях-конкурсах;
 - сімейні походи;
 - процедури закаливання.

Лекція № 19-20.

Тема: Фізичне виховання студентської молоді

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання студентів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Додаткова

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.

План

1. Значення і задачі фізичного виховання студентів.
2. Зміст програми фізичного виховання студентів.
3. Вікові особливості контингенту, що навчається у вузі.
4. Методичні основи фізичного виховання у вузі. Основні напрямки фізичного виховання, їх характеристика.
5. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях.
6. Форми організації фізичного виховання студентів: в режимі навчальної роботи та в позаурочний час.

Основний зміст

Значення і задачі фізичного виховання студентів. Зміст програми фізичного виховання студентів. Вікові особливості контингенту, що навчається у вузі. Методичні основи фізичного виховання у вузі. Основні напрямки фізичного виховання, їх характеристика. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я по адаптивній фізичній культурі. Форми організації фізичного виховання студентів: в режимі навчальної роботи та в позаурочний час.

Питання для самостійної роботи:

1. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я по адаптивній фізичній культурі.

Лекція № 21-23.

Тема: Планування і контроль у фізичному вихованні

Мета вивчення: навчити орієнтуватися у програмному матеріалі та складати робочі плани.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Додаткова

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.

План

I. Планування у фізичному вихованні.

1. Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристику.
2. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні.
2. Визначити методичну послідовність планування.
3. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні.

II. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні.

1. Визначити поняття “Педагогічний контроль”. Назвати види педагогічного контролю, дати їх характеристики.
2. Назвати методи контролю, дати їх характеристику.

Основний зміст

Планування у фізичному вихованні. Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристику. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні. Визначити методичну послідовність планування. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні. Визначити поняття “Педагогічний контроль”. Назвати види педагогічного контролю, дати їх характеристики. Назвати методи контролю, дати їх характеристику.

Питання для самостійної роботи:

1. Документація вчителя фізичної культури.

Лекція № 24-26.

Тема: Технологія розробки документів планування з фізичного виховання

Мета вивчення: навчити розробляти документи вчителя фізичної культури

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Додаткова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.

План

1. Визначити поняття “Технологія планування”.
2. Назвати розділи загального плану роботи з фізичного виховання, дати їх характеристику.
3. Визначити головне призначення річного плану-графіку навчального процесу з фізичного виховання. Назвати етапи навчального процесу відповідно до сезонів року.
4. З яких частин складається поурочний (тематичний і графічний) план роботи на семестр: пояснювальна записка і сам зміст плану. Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.

Основний зміст

Визначити поняття “Технологія планування”. Назвати розділи загального плану роботи з фізичного виховання, дати їх характеристику. Визначити головне призначення річного плану-графіку навчального процесу з фізичного виховання. Назвати етапи навчального процесу відповідно до сезонів року. З яких частин складається поурочний (тематичний і графічний) план роботи на семестр: пояснювальна записка і сам зміст плану. Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.

Питання для самостійної роботи:

1. Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.

Лекція № 27-28.

Тема: Фізичне виховання у похилому і старшому віці

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання дорослого населення.

Література:

Основна

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоровье, 1989. – 72 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник, Ч. 2. – Черкаси.: Видавництво ЦНТЕІ. – С. 113-133; С. 216-246.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература. – Т. 2. – 2003. – С. 201-251.
4. Основы теории и методики физической культуры // Под. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 329-335.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 7-68; С. 163-179.
6. Сергієнко Л.П., Козленко А.В. Оздоровча ходьба і біг. – Миколаїв, 1986. – 44 с.
7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – С. 262-291.
8. Справочник работников физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Под. ред. А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2003. – С. 773-780.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – С. 279-301.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. думка, 2000. – 360 с.

Додаткова

1. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
2. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
3. Косицин Г.И., Кушнарєва Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.
4. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
5. Макатун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
6. Майя Гоголан. Попрощайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
7. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

План

1. Визначити соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населення (на прикладі осіб похилого і старшого віку).
2. Які особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення (анатомо-фізіологічні та психологічні).
3. Назвати фактори, які впливають на здоров'я дорослого населення та надати практичні рекомендації.
4. Назвати форми організації оздоровчих занять.
5. Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.

Основний зміст

Соціальне значення і задачі фізичного виховання дорослого населенням, яке зайняте трудовою діяльністю. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку. 3. Фізична культура в режимі трудового дня: ввідна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки. Фізична культура у побуті трудящих: базово-продовжуюча фізична культура, гігієнічна і рекреативна фізична культура, оздоровчо-реабілітаційна фізична культура, базовий спорт. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей молодого і зрілого віку.

Питання для самостійної роботи:

1. Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.

Лекція № 29-30.

Тема: Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури

Мета вивчення: визначити оздоровчу спрямованість фізичної культури дорослого населення як найважливіший принцип фізичного виховання.

Література:

Основна

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: Дис. ... канд. Наук по физ. восп. и спорту. – К., 1996. – 195 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1976. – 254 с.
3. Андерсен К.Л., Рутенфранц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - № 6.
4. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Республ. Межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.
5. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 358 с.
6. Бабаевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 294 с.

Додаткова

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
3. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
4. Косицин Г.И., Кушнарєва Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.

5. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
6. Макагун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
7. Майя Гоголан. Попрощайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
8. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

План

1. Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання.
2. Оздоровчо-рекреативна фізична культура.
3. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.
4. Спортивно-реабілітаційна фізична культура.
5. Гігієнічна фізична культура.

Основний зміст

Сутність принципу оздоровчої направленості полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Сьогодні ще не схлинули сперечання, що вкладати в поняття “здоров'я”, проте всі без винятку вчені визнають актуальність його всебічного і глибокого вивчення.

Аналіз концепцій показує, що жодна з них не стала загально визнаною, не знайшла реалізації у практичній роботі. Основні ж успіхи у розробці концепції здоров'я досягнуті в основному в лікувальній, шпитальній медицині, в науках про хворобу, а не про здоров'я.

Медичний напрямок концепції розглядає здоров'я як процес переходу стану перед хвороби або хвороби до видужання. Тому багато вчених пропонують назвати цю науку “Синологія”. Згідно з цими уявленнями, поняття “здоров'я” і “хвороба” розглядаються як альтернативні. При такому підході неможливо вирішити деякі практичні питання, пов'язані з обґрунтуванням профілактичних програм. Як показує практика, далеко не у всіх людей, віднесених до здорових, відмічається висока працездатність, стійкість до інфекцій і т. ін., і навпаки, наявність того або іншого захворювання не обмежує фізичні можливості людини, її загартування, соціальну активність.

Наука, яка вивчає здоров'я здорової людини отримала назву “Валеологія”.

Трактування терміну “валеологія” має великий діапазон: її вивчають як науку, як філософське вчення, як навчальну дисципліну, як валеологію практичну. Валеологія – це синтез екологічних, медичних, біологічних, соціальних аспектів забезпечення здоров'я людини. Валеологія розглядає здоров'я – як динамічну категорію, яка може збільшуватися або зменшуватися, яку можна формувати і яку можна виміряти. Здоров'я в значній мірі залежить від умов життя, праці, екологічних і географічних чинників, але головне від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до інших людей і природи. Здоров'я – це найбільша цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати і берегти, втративши значну частину скарбу відпущеного нам природою.

У великій медичній енциклопедії (вид. 3, т. 8, с. 1047-1051) здоров'я індивіда визначається як природний стан організму, який характеризується його повною рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких проявів хвороби. Однак, це визначення, недостатньо повне. Ушкодження, які виникають на низькому рівні інтеграції організму, можуть компенсуватися регуляторними системами більш високого рівня, не забезпечує здоров'я організму в цілому.

Поняттю здоров'я американський медик Г. Сигерист дав наступне визначення: “Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороби: це дещо позитивне, це життєрадісне і приємне виконання обов'язків, які життя покладає на людину”.

Цьому визначенню відповідає і те, яке дається Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) “... здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювання і фізичних дефектів”. Здібність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми, здоров'я.

Близьке до цього визначення поняття “здоров'я” дається А.Я. Іванішкіним. Він розглядає здоров'я за трьома рівнями цінностей: *біологічний рівень* – початкове здоров'я, яке визначається удосконаленням саморегуляції, збалансуванням фізіологічних процесів, оптимальною адаптацією; *соціальний рівень* здоров'я є мірилом соціальної активності; *психічне здоров'я* – показник відсутності хвороби, але не лише стану організму, а й “стратегії життя людини”. Здоров'я людини, за визначенням автора, є динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем при якій всі здібності людини проявляються більш повно і гармонійно.

У роботі А.Г. Щедріної здоров'я – це цілеспрямоване поєднання певних якостей особистості. Оскільки якість життя, здоров'я всіх людей різні, то можна говорити і про різні рівні здоров'я. А.Г. Щедріна називає п'ять показників здоров'я:

- рівень і гармонійність фізичного розвитку;
- функціональний стан організму;
- рівень імунного захисту;
- наявність захворювання або анатомічного дефекту;
- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Причому, автор підкреслює важливість п'ятого показника. Саме через вольові якості і рівень ціннісних мотивацій визначається ставлення людини до здоров'я, свідома участь в його формуванні, збереженні, зміцненні і корекції.

Таким чином, ми бачимо, що сьогодні немає загально визнаного поняття “здоров'я”, а двояка природа людини обумовлює і двояку природу її здоров'я – біологічну і соціальну. Отож, можна визначити поняття фізичного, психічного і духовного здоров'я.

Питання для самостійної роботи:

1. Вивчити одну із авторських програм:
 - бігові навантаження з контролем (система Купера);
 - біг на 10 м (система Паніковського);
 - режим 1000 рухів (система Амосова);
 - всього 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Моргауза).

Лекція № 31-32.

Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Мета: визначити позитивний вплив фізкультурних занять на оздоровлення організму.

Література:

Основна

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

1. Дубенчук А. Духовне здоров`я – фундамент здоров`я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
2. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

План

1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.
2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості.
3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.

Основний зміст

Тренування оздоровчого спрямування суттєво відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичного навантаження з метою досягнення максимальних спортивних результатів в обраному виді спорту, то оздоровче – з метою підвищення або підтримання рівня фізичної дієздатності і здоров`я. Основна спрямованість оздоровчої фізичної культури – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості.

Однак, щоб добитися вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значними витратами енергії і давати тривале навантаження на системи дихання і кровообігу, які забезпечують доставку кисню тканинам, тобто мають виражену аеробну спрямованість.

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості виражається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використаних засобів, режимом роботи і відпочинку.

Для того, щоб фізкультурні заняття оздоровчого спрямування впливали на людину лише позитивно, необхідно дотримуватися ряду правил (М. М. Амосов, І. В. Муравов, 1985).

1. *Поступовість нарощування інтенсивності тривалості навантаження.* При низькому рівні тренуваності нарощування повинні складати 3-5% в день відносно досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшувати навантаження, не перенавантажувати організм, а навпаки, давати можливість йому адаптуватися. Справлятися з усе більш тривалими і складними завданнями можна наступними способами:

- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;
- збільшення щільності занять, тобто часу, який витрачається безпосередньо на фізичні вправи. На перших заняттях вона дорівнює 45-50%, а далі, при адаптуванні організму до навантаження – може збільшуватися до 70-75% від загального часу заняття;
- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- поступове розширення засобів, які використовуються у тренуванні, для того, щоб впливати на різні групи м'язів і суглоби;
- збільшувати складність і амплітуду рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості можна збільшити або зменшити розминку, основну і заключну частини.

2. *Різноманітність використаних засобів.* Для різноманітності фізичного навантаження достатньо 7-12 вправ, але вони повинні суттєво відрізнятися одна від одної. Ефективним засобами різнобічного тренування, які включають в роботу велику кількість м'язів є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика та ін.

До змісту спортивного тренування повинні входити вправи на витривалість (біг у повільному і середньому темпі), силові вправи для крупних груп м'язів (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід із положення лежачи в положення сидячи та ін.), вправи для хребта, рук, ніг, тулуба.

3. *Систематичність занять.* Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на всі органи і системи організму. Як приклад в таблиці 30 показані ефекти впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему.

Питання для самостійної роботи:

1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.

Лекція № 33-34.

Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Мета вивчення: визначити показники діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Література:

Основна

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

1. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
2. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

План

1. Пульсометрія.
2. Методи і функціональні проби для визначення працездатності серцево-судинної і дихальної систем.
3. Тестування.

Основний зміст

Основною метою оздоровчого тренування є збільшення працездатності серця і кровообігу. Оскільки серце – найбільш уразлива ланка організму, то спостереження за його станом особливо важливе. По-перше, знання резервних можливостей свого серця дає можливість зробити безпечними навантаження, які виконуються. По-друге, контроль за змінами серцево-судинної системи, які відбуваються в процесі занять, дозволяє виявити, наскільки успішно це завдання вирішується.

До початку систематичних занять фізичними вправами необхідно перевірити вихідний рівень тренуваності. Рівень підготовленості організму визначається працездатністю серцево-судинної і дихальної систем. Для їх оцінки є достатньо багато точних методів і функціональних проб.

Найбільш доступним показником діяльності серцево-судинної системи є пульс. По пульсу в положенні сидячи (у спокої) можна приблизно оцінити стан серця. Якщо у чоловіків він нижче 50 уд./хв. – відмінно, нижче 65 – добре, 65-75 – задовільно, вище 75 – погано. У жінок і юнаків ці показники приблизно на 5 уд./хв. вищі.

Ступенева проба. Для оцінки стану тренуваності необхідно піднятися на четвертий поверх нормальним темпом без зупинок і порахувати пульс. Якщо він нижче 100 уд./хв. – відмінно, нижче 140 – задовільно, вище 140 – погано.

Проба з присіданнями. Стати в основну стійку і порахувати пульс. У повільному темпі зробити 20 присідань, при цьому руки підняти вперед, тулуб тримати прямо і широко розвести коліна в сторони. Людям похилого віку і слабким при присіданнях можна триматися руками за спинку стільця або за край стола. Після присідань знову порахувати пульс. Збільшення пульсу після навантаження на 25% і менше вважається відмінним, на 25-50% - гарним, на 50-75% - задовільними і більше 75% - незадовільним. Задовільні і незадовільні оцінки свідчать про те, що серце зовсім не тренуване.

Проба з підстрибуваннями. Попередньо порахувати пульс, стати в основну стійку, руки поставити на пояс. М'яко на носках на протязі 30 с зробити 60 невеликих підстрибувань, підстрибувати необхідно на висоту 6 см. Потім знову підрахувати пульс. Оцінки такі ж, як і в пробі з присіданнями. Оцінки реакції організму на дозоване навантаження у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості здійснюється за показниками ЧСС (пульс), артеріального тиску, ЖЄЛ (спірометрія), сили м'язів, маси тіла, а також за результатами контрольних вправ (тестів).

Важливим показником є швидкість відновлення пульсу до вихідного або близького до нього рівня після фізичного навантаження. Якщо частота пульсу, який було зафіксовано в перші 10 хв. після навантаження, прийняти за 100%, то гарною реакцією відновлення вважається зниження пульсу через 1 хв. на 20%, через 3 хв. – на 30%, через 5 хв. – на 50%, а через 10 хв. – на 70-75% від найвищого показника пульсу.

Стан нервової регуляції серцево-судинної системи дає можливість оцінити пробу з переминою положення тіла (ортостатична і кліностатична проба).

Ортостатична проба. В положенні лежачи рахується пульс за 10 с і перемножується на 6. потім необхідно спокійно встати і порахувати пульс у положенні стоячи. В нормі пульс не повинен перевищувати 10-14 уд./хв. Підвищення на 20 ударів розцінюють як задовільну реакцію, вище 20 – незадовільну. Велика різниця в частоті серцевих скорочень при переході з положення лежачи в положення стоячи говорить про стомлення або недостатнє відновлення після фізичного навантаження.

Кліностатична проба виконується у зворотному напрямку: при переході і з положення стоячи у положення лежачи. В нормі пульс зменшується на 4-10 уд./хв. Значне сповільнення – ознака тренуваності.

Важливим показником, який характеризує функцію серцево-судинної системи, є рівень артеріального тиску (АТ), який вимірюється спеціальними приборами. На рівень АТ впливають маса і зріст, вік, ЧСС, характер харчування, заняття фізичними вправами.

Нормальні величини артеріального тиску (систоличного і діастолічного) визначаються за наступними формулами:

Чоловіки: $AD_{\text{сист}} = 109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла};$

$AD_{\text{діст}} = 74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла};$

Жінки: $AD_{\text{сист}} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла};$

$AD_{\text{діст}} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла};$

Знаючи дані артеріального тиску і пульсу, можна вирахувати, але приблизно, хвилинний об'єм крові. Робиться це так: із максимального значення артеріального тиску вираховується мінімальне. Різниця перемножується на частоту пульсу. В нормі хвилинний об'єм крові дорівнює 2600. При стомленні і перетренуванні цей показник збільшується.

За формулою Кваса можна вирахувати коефіцієнт витривалості: частота пульсу перемножується на 10 і результат діляться на величину пульсового тиску (різниця максимального і мінімального артеріального тиску). Нормальним вважається коефіцієнт, який дорівнює 16. його збільшення – ознака ослаблення діяльності серцево-судинної системи.

Питання для самостійної роботи:

У щоденнику самоконтролю фіксують: самопочуття; сон; апетит; функціональні проби оцінки працездатності серцево-судинної та дихальної систем (проба з присіданнями; проба з підстрибуваннями; ортостатична проба).

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до семінарських занять**

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І.; к. пед. н.
проф. Лозою Т.О.; к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

Семінарське заняття № 1.

Тема: Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити терміни і поняття теорії і методики фізичного виховання.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 6-16; 1990. – С.24-30.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 3-24.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 14-40.

Додаткова

1. Бокарев Ю.Г. Возможное направление работы // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
2. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в ФК человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 2-4.
3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – С. 8-13.
4. Пилоян Р.А. Ошибки Пьера де Кубертена и его последователей // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1996. – С. 4-5.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Обговорення теми: «Постанови у сфері фізичної культури і спорту».

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Визначити поняття «теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ).
2. Назвати предмети дослідження теорії фізичного виховання (ТФВ) і методики фізичного виховання (МФВ). Назвати суб'єкт і об'єкт дослідження ТМФВ.
3. Охарактеризувати джерела виникнення фізичного виховання:
 - практика суспільного життя;
 - практика фізичного виховання;
 - прогресивні ідеї;
 - постанови і закони у сфері фізичної культури і спорту;
 - результати наукових досліджень в теорії і методиці фізичного виховання та суміжних дисциплінах.
4. Проаналізувати етапи розвитку фізичного виховання:
 - накопичення емпіричних знань, усвідомлення «ефекту вправності» (до рабовласницький період);
 - розробка перших методик (період рабовласницьких держав і середні віки);
 - накопичення теоретичних знань (період епохи Відродження і до кінця ХІХ ст.);
 - становлення ТМФВ як самостійної наукової та навчальної дисципліни (охоплює період з кінця ХІХ ст. до Великої Жовтневої соціалістичної революції);
 - інтенсивний розвиток фізичного виховання, накопичення фактичного матеріалу, як у фізичній культурі і спорті так і в суміжних науках (період з 1917 року і до сьогодення).
5. Визначити поняття «Фізична культура» (ФК). Визначити структуру ФК (склад, будову), функції ФК, показники впровадження ФК у суспільство.
6. Визначити поняття «Фізичне виховання» (ФВ), дати характеристику.
7. Визначити поняття «спорт». Назвати типи, підтипи спорту. Визначити особистий і суспільний сенс занять спортом, функції спорту та джерела прямого фінансування.
8. Дати визначення поняття «фізична реабілітація», охарактеризувати.
9. Дати визначення поняття «фізична рекреація», охарактеризувати.

Завдання 2.

Написати диктант: терміни і поняття у ТМФВ.

Семінарське заняття № 2.

Тема: Система фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити особливості систем фізичного виховання в різних

історичні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 25-45.

Додаткова

1. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1997. – 144 с.
2. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральный оптимум физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физвоспитания и спорта: Тез. Вс. симпозиума. – Малаховка, 1991. – С. 43-44.
3. Зотов В.П., Антомонов Ю.Г., Котова Ю.Г., Белов В.М. Концепция оздоровительной реабилитации. – К.: медэкол, 1993. – 16 с.
4. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Системи загартування у фізичній культурі.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Визначити поняття “Система фізичного виховання”.
2. Історичний і класовий характер систем фізичного виховання в різних класових формаціях.
3. Назвати і дати характеристику основ системи фізичного виховання:
 - організаційні основи;
 - правові основи;
 - економічні основи;
 - науково-методичні основи;
 - програмно-нормативні основи.
4. Визначити мету і завдання системи фізичного виховання.
5. Назвати напрямки системи фізичного виховання, дати їх характеристику:
 - фізичне виховання загального спрямування;
 - фізичне виховання професійного спрямування;
 - фізичне виховання спортивного спрямування;
 - лікувально-реабілітаційне спрямування.
6. Назвати та охарактеризувати загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання:
 - принцип оздоровчого спрямування;
 - принцип всебічного розвитку особистості;
 - принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною практикою.

Завдання 2.

Доповідь на тему: «Система фізичного виховання П. Ф. Лесгафта».

Семінарське заняття № 3.

Тема: Засоби фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити групи засобів фізичного виховання та методику їх використання для загартування організму та підвищення фізичної працездатності.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С.46-71.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 90-108.

Додаткова

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.

2. Левицки Ч., Левицка Г. Факторы угрожающие здоровью и двигательной подготовленности современной молодежи в Польше и мире // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 685-689.
3. Москаленко Н.В. Система управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях общеобразовательной школы // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 451-455.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Обговорення закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Назвати основні та другорядні засоби фізичної культури.
2. Визначити поняття “Фізична вправа”, прослідкувати зв'язок фізичної вправи з уявленнями про рух, рухову дію та діяльність.
3. Визначити фактори, які впливають на виконання фізичних вправ:
 - особисті характеристики учня та вчителя;
 - наукові;
 - методичні. Дозування залежить від: тривалості виконання фізичної вправи, інтенсивності, частоти повторень, часу затраченого на відпочинок, характеру відпочинку (активного, пасивного) і т.п.;

- санітарно-гігієнічні;
 - метеорологічні фактори;
 - матеріальні;
 - індивідуальні;
 - особливості самих фізичних вправ.
4. Дати визначення поняття “Техніка фізичних вправ”. Назвати причини удосконалення та зміни техніки:
 - постійно зростаючі вимоги до рівня спортивної підготовленості;
 - підвищення значення відповідних досліджень у сфері фізичної культури і спорту;
 - безперервний пошук більш досконалих засобів виконання рухової дії;
 - виникнення нового спортивного інвентарю та обладнання.
 5. Назвати основні показники техніки фізичних вправ:
 - економічність (циклічні вправи);
 - ефективність (ациклічні вправи).
 6. Охарактеризувати педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ:
 - порівняння виконаної техніки зі стандартною;
 - результативність (см, м, с., бал. тощо);
 - порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.
 7. Назвати класифікації фізичних вправ.
 8. Дати характеристику оздоровчих сил природи, які реалізуються на практиці за напрямками:
 - як умови організації та проведення занять фізичними вправами;
 - як засіб загартування організму.
 9. Дати характеристику гігієнічних факторів, які реалізуються на практиці за напрямками:
 - особиста та суспільна гігієна,
 - гігієнічні правила та норми навантаження і відпочинку.

Завдання 2.

Перевірка реферату на тему: «Державні тести України про фізичну підготовленість населення».

Семінарські заняття № 4.

Тема: Методи і принципи навчання у процесі фізичного виховання

Мета вивчення: вивчити групи методів і принципів навчання та їх використання у процесі фізичного виховання школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 100 - 118.

2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 106-150.

Додаткова

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 59-64.
2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Особенности умения основных форм и методов проблемного обучения активизации познавательной деятельности студентов институтов ФК // Теория и практика физической культуры. – №2. – 1995. – С. 9-13.
3. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 71-74.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

2. Специфічні принципи фізичного виховання:
 - принцип неперервності процесу фізичного виховання;
 - принцип системного чергування навантаження і відпочинку;
 - принцип поступового нарощування розвивальної тренувальної дії;
 - принцип адаптованого збалансування динаміки навантаження;

- принцип циклічної побудови занять;
- принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Визначити поняття “Метод”, “Методичний прийом”, “Методика”. Назвати вимоги до методів навчання. Прослідкувати взаємозв'язок методів і принципів навчання.
2. Скласти таблицю методів навчання.
3. Назвати основну рису метода розучування по частинах (розчленування). На якому етапі вивчення рухової дії використовується цей метод?
4. Визначити недоліки, переваги методу розучування по частинах.
5. Визначити основну рису метода розучування в цілому (взаємодія окремих фаз цілісної дії). На якому етапі формування рухової дії використовується цей метод? Недоліки та переваги методу розучування в цілому.
6. Назвати основну ознаку методів (ігровий, змагальний) частково регламентованої вправи (елемент суперництва). На якому етапі формування рухової дії використовуються ці методи?
7. Визначити сутність ігрового методу (моделювання). Назвати основну умову визначення методу (наявність сюжету). Охарактеризувати основні ознаки методу:
 - суперництво;
 - зміна умов виконання фізичних вправ;
 - творча ініціатива;
 - відсутність суворої регламентації;
 - комплексний прояв рухових дій;
 - використання предметів.
8. Які можливості надає ігровий метод, завдяки багатому змісту і характеристиці?:
 - комплексне формування рухових умінь і навичок;
 - досконалість координації, вміння швидко вирішувати завдання, які раптово виникли;
 - засоби перевірки ефективності навчання;
 - підвищення рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП);
 - виховання особистості (активності, колективізму, наполегливості).
9. Визначити негативні характеристики ігрового методу (слабкий при формуванні нової, особливо складної рухової дії).
10. Дати характеристику змагального методу, його сутність. Визначити різницю між змагальним та ігровим методами (в ігровому є сюжет).
11. Чи присутній змагальний момент в ігровому методі (так)?
12. Коли зникає відмінність між ігровим та змагальним методами (коли змістом ігрового методу є будь-яка гра у загальноприйнятому значенні, наприклад: волейбол, баскетбол і з цієї гри проводиться змагання)?

13. Назвати ознаки змагального методу:

- завдання перемогти;
- максимальний прояв фізичних і психічних сил;
- обмеження можливостей у керуванні учнями, у регулюванні навантаження;
- самодіяльність.

14. Назвати можливості змагального методу:

- педагогічний ефект при наявності різнобічної підготовки;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

15. Дати характеристику методів групи наочності. Назвати види наочності:

- пряма (натуральна);
- непряма (спрямоване відчуття рухів, наприклад, за допомогою тренажерів).

16. Модифікація навчальних карток, їх різновиди та зміст.

17. Дати характеристику словесних методів навчання. Визначити функції слова:

- повідомлення знань;
- активація і закріплення сприйняття;
- постановка завдань;
- формування ставлення до завдань та керування процесом їх виконання;
- аналіз і оцінка рухових дій;
- здійснення морального та естетичного діяння.

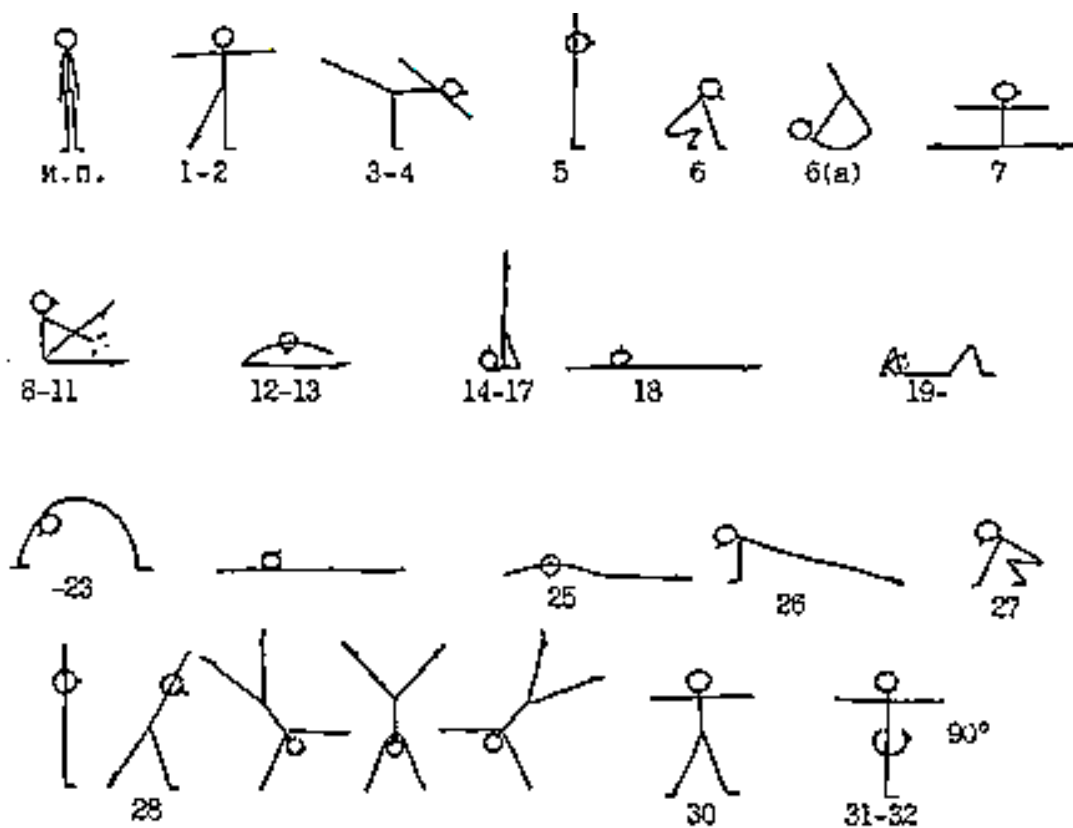
22. Проаналізувати взаємозв'язок методів навчання.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки (за зразком):

- 1) картка-графічна;
- 2) картка-опис;
- 3) комплексна картка.

КАРТКА-ГРАФІЧНА



КАРТКА-ОПИС

Картка-завдання

Комплекс вправ ранкової гімнастики (для учнів 3 класу)

Вправи з гімнастичною палицею

- I. В.п. – стійка, палиця вгору.
1-2 – палицю вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися – вдих;
3-4 – в.п. – видих.
Повторити 6-8 разів.
- II. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу.
1-2 – нахил уперед, палицю на підлогу – вдих;
3-4 – в.п. – видих.
Повторити 8-10 разів.
- III. В.п. – стійка ноги нарізно, ступні паралельно, палиця внизу.
1-2 – повний присід, палицю вперед;
3-4 – в.п.
Повторити 6-8 разів.
- IV. В.п. – стійка, палиця горизонтально за спиною під ліктями.
1 – випад лівою вбік і нахил вправо;
2 – відштовхуючись лівою ногою, повернутися у в.п.;
3-4 – те ж саме в правий бік.
Повторити 5-6 разів.
- V. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах.
1 – поворот тулуба вліво;

- 2 – в.п.
3-4 – те ж, вправо.
Повторити 8-10 разів.
- VI. В.п. – стійка, палиця вертикально спереду.
1 – широкий вільний крок лівою ногою вбік;
2 – приставити ногу;
3-4 – те ж, правою.
Повторити 10-12 разів.
- VII. В.п. – лежачи на спині, палиця внизу, хват на ширині плечей.
1-2 – згинаючи ліву ногу вперед, просунути її над палицею і випрямити вгору;
3-4 – в.п.
5-8 – те ж, правою ногою
Повторити 6-8 разів.
- VIII. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу ззаду, хват трохи ширше плечей.
1-2 – нахил уперед прогнувшись, палицю високо назад – видих;
3-4 – в.п. – вдих.
Повторити – 5-7 разів.
- IX. В.п. – руки на поясі, палиця на підлозі збоку.
Стрибки вбік через палицю.
Повторити 10-12 стрибків.
Після стрибків – ходьба на місці.

ЗМІШАНА КАРТКА

Картка-посібник

Перекид вперед

Перекиди вперед – це обертові рухи з послідовним доторканням до опори (спиною і ногами) і перевертанням через голову.

Техніка виконання	Еталонні вимоги:	Типові помилки:
Упор присівши	<ul style="list-style-type: none">• упор присівши навшпиньки, руки прямі, виставлені вперед з упором на долоні• спина трохи округлена, голова прямо, коліна разом.	<ul style="list-style-type: none">• п'яти торкаються підлоги, високо піднятий таз;• упор на пальцях біля носків ніг;• коліна розведені в сторони.
Рухи плечей, рук, ніг і голови	<ul style="list-style-type: none">• плечі рухаються по дузі вперед-донизу з одночасним згинанням рук і поштовхом ніг до повного їх випрямлення;• голова опускається на груди.	<ul style="list-style-type: none">• плечі опускаються вниз з швидким випрямленням ніг і підняттям тазу догори;• передчасне опускання голови на груди;• передчасний захват руками за гомілки.
Перекат і групування	<ul style="list-style-type: none">• голова опушена на груди;• спина округлена;• руки в упорі;• енергійний захват руками за гомілки.	<ul style="list-style-type: none">• голова відведена назад;• спина пряма;• завчасне групування;• групування з захватом за коліна;• відсутність групування.
Розгрупування і прийняття положення упору присівши	<ul style="list-style-type: none">• руками потягнутись вперед;• підняти голову і прийняти положення упору присівши.	<ul style="list-style-type: none">• завчасне розгрупування і підняття голови;• додаткова опора руками за спиною

Орієнтовні серії навчальних завдань для оволодіння технікою перекиду вперед

Перша серія навчальних завдань:

1. В.п. – о.с.1 – присід, руки вперед-донизу; 2 – в.п. Повторити 6-8 разів.
2. В.п. – стійка, руки на пояс. 1 – упор присівши; 2 – в.п. Повторити 6-8 разів.
3. В.п. – стійка, руки вгору. 1 – вільний мах руками назад і пружний напівприсід; 2 – мах руками вперед з повторним пружним напівприсіданням. Повторити 6-8 разів.
4. В.п. – о.с.1 упор присівши (руки трохи вперед на долоні); 2-3 – тримати; 4 – в.п. Повторити 6-8 разів.

Друга серія навчальних завдань:

1. В.п. – лежачи на спині, руки вниз. 1 – зігнути ноги, торкаючись колінами грудей, взятися руками за гомілки (згрупуватися), коліна розвести, голова

– поміж колін нахилена вперед; 2-3 – тримати; 4. – в.п. Повторити 4-6 разів.

В.п. – сід, руки вперед. 1– зігнути ноги в колінах, ступні поставити нарізно, коліна розведені, руками захопити верхню частину гомілок і підтягнути коліна до грудей, голову опустити поміж колін; 2-3 – тримати; 4 – в.п. Повторити 4-6 разів.

2. В.п. – вузька стійка. 1– глибоко присісти і одночасно нахилити голову вперед, руками захопити гомілки і тісно притиснути тулуб до колін, голову нахилити вперед поміж колін; 2-3 – тримати; 4 – в.п. Повторити 4-6 разів.

3. В.п. – групування лежачи на спині. Перекати вперед-назад у зручному темпі, зберігаючи щільне групування. Повторити 6-8 разів.

Третя серія навчальних завдань:

1. В.п. – упор присівши. Перекат назад, перекатом вперед прийняти положення групування сидячи. Наступним перекатом назад і вперед прийняти вихідне положення. Повторити 4-6 разів.

2. В.п. – упор присівши. Перекат назад, перекатом вперед повернутись у вихідне положення. Повторити 6-8 разів.

3. В.п. – широка стійка, руки вперед. Нахилиючись вперед, з опорою руками – перевертання через голову в положення сід ноги нарізно з нахилом уперед. Повторити 6-8 разів.

4. В.п. – упор присівши. Перекид вперед у сід в групуванні. Вправа виконується на похилій площині. Повторити 6-8 разів.

Послідовність навчання перекиду вперед:

1. Перекати в групуванні лежачи на спині.

2. Перекати з положення групування сидячи на краю мата. У положенні групування сидячи на краю гімнастичного мату (рис.1), ноги максимально зігнуті, кисті захоплюють ноги за гомілки нижче колін і притягують їх до плечей, лікті притиснуті до тулуба, ліва рука захоплює тільки ліву ногу, права рука – праву, коліна злегка розведені, голова максимально нахилена вперед і знаходиться між колін.

При перекаті назад слід злегка відвести плечі назад, а в момент торкання підлоги знову щільно згрупуватися. Для перекату вперед треба злегка розігнути ноги в колінному суглобі і потягнутися п`ятами вперед-вгору. Як тільки тіло почало перевертатися на спину, різко притиснути до тулуба ноги, намагаючись торкнутися п`ятами.

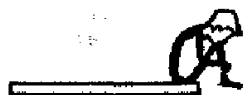


Рис. 1. Положення групування сидячи на краю мата

3. Перекати в групуванні з положення упору присівши: присід коліна разом, упор руками на ширині плечей на рівні колін, плечі над кистями, голова прямо, дивитися перед собою.

4. Навчання перевероту через голову. Учителів необхідно роз`яснити учням, що:

- а) перекид виконується з обов'язковою опорою на руки, голова може торкатися опори потилицею, але не спиратися на неї;
- б) для того, щоб перевернутися через голову, треба перенести тіло через точку опори.

Виходячи з цього розпочинати рух необхідно з розгинання ніг з упору присівши, перенести вагу тіла на руки, дивитися на кінчики пальців рук, округлити спину (рис.2).



Рис. 2. Рогинання ніг з упору присівши
в упор стоячи зігнувшись

Відчуття положення упору на зігнутих руках допоможе друга вправа: з упору стоячи зігнувшись – згинання і розгинання рук (рис.3).



Рис. 3. Згинання і
розгинання рук в упорі
стоячи зігнувшись

Третя вправа дозволить скоординувати рухи рук і ніг: з упору присівши (руки приблизно в 1 м від ніг) упор стоячи зігнувшись із зігнутими руками (рис.4).



Рис. 4. Згинання рук із упору стоячи зігнувшись

Вправу виконують на чотири рахунки: 1 – розігнути ноги, підняти спину; 2 – зігнути руки; 3 – розігнути руки; 4 – повернутися у вихідне положення.

Для кращого засвоєння групування рекомендують вивчати його спочатку під рахунок, потім під музику.

Семінарське заняття № 5.

Тема: Структура процесу навчання руховим діям та особливості його етапів

Мета вивчення: вивчити послідовність навчання руховим діям у процесі фізичного виховання школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує

необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Привести приклад складної рухової дії та описати структуру її навчання.

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Визначити рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні:
 - визначити поняття “Рухове уміння”;
 - визначити поняття “Рухова навичка”;
 - від чого залежить тривалість переходу від уміння до навички (природних здібностей, рухового досвіду, віку, координаційної складності рухової дії, професійної майстерності викладача, рівня мотивації, свідомості, активності учня).
2. Назвати основи формування рухової навички:
 - формування в учня позитивної навчальної мотивації;
 - формування знань про сутність рухової дії;
 - створення позитивної уяви про рух, що вивчається, у кожній основній опорній точці (ООТ): створення зорового образу, створення логічного (смыслового) образу, створення рухового (кінестезичного) образу;
 - засвоєння рухової дії в цілому.
3. Визначити поняття “Рухова навичка” з фізіологічної точки зору. Назвати фази протікання нервових процесів при формуванні рухової навички:
 - іррадіації;
 - концентрації;
 - стабілізації.
4. Згідно до яких законів відбувається формування рухової навички?:
 - закон зміни швидкості при розвитку навички;

- закон “плато” (затримки) при розвитку навички;
- закон відсутності межі при розвитку навички;
- закон згасання;
- закон перенесення рухової навички (позитивне, негативне).

Завдання 2.

Диктант «терміни і поняття у фізичному вихованні».

Семінарське заняття № 6-7.

Тема: Форми побудови занять у фізичному вихованні

Мета вивчення: навчитися скласти план-конспект уроку для молодших школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.

9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Описати види підготовки вчителя фізичної культури до уроку (попередня і безпосередня).

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Назвати форми побудови занять з фізичної культури (урочна, позакласна, позашкільна).
2. Назвати характерні ознаки урочної форми:
 - постійний склад учнів;
 - відповідність навчального матеріалу програмі;
 - провідна роль вчителя фізичної культури;
 - сталий розклад занять;
 - застосування різних методів навчання.
3. Назвати складові змісту уроку фізичної культури:
 - наявність фізичних вправ;
 - діяльність вчителя;
 - діяльність учнів;
 - психолого-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ.

4. Назвати елементи 4-х та 3-х частинної структури уроку фізичної культури:
 - ввідна;
 - підготовча;
 - основна;
 - заключна.
5. Назвати види уроків фізичної культури:
 - легкоатлетичні;
 - гімнастичні;
 - ігрові;
 - уроки плавання;
 - туристичні;
 - комбіновані і т.п.
6. Які типи уроків ви знаєте?:
 - ознайомлення (О) з новітнім матеріалом;
 - розучування (Р) окремої фази або цілісної рухової дії;
 - повторення (П) пройденого матеріалу;
 - закріплення (З) пройденого матеріалу;
 - удосконалення (У) цілісної рухової дії;
 - контрольні (К).
7. Визначити класифікацію уроків фізичної культури:
 - уроки загальної фізичної підготовки;
 - уроки спортивного тренування;
 - уроки професійної прикладної фізичної підготовки (ППФП);
 - уроки лікувальної фізичної підготовки (ЛФК);
 - методичні уроки.
8. Поставити вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
9. Назвати методи організації учнів:
 - фронтальний;
 - груповий;
 - індивідуальний;
 - колової організації учнів.
10. Назвати способи виконання завдань:
 - одночасний;
 - по змінам;
 - потоковий (колового тренування).
2. Що включає підготовка вчителя фізичної культури до уроку (попередня та безпосередня)?
12. Назвати рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури:
 - конструктивні;
 - організаційні;
 - комунікативні;
 - гностичні.

Завдання 2.

Класти план-конспект уроку фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку за програмою. Поставити три завдання до конспекту:

- 1) Навчити техніці...
- 2) Повторити (закріпити, удосконалити) техніку...
- 3) Сприяти розвитку ...

Семінарське заняття № 8.

Тема: Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей.

Мета вивчення: вивчити закономірності та принципи виховання фізичних якостей у різні сенситивні періоди.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118-129.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 3-23.

Додаткова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – 272 с.
2. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Курамшин Ю. М. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю. М. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Обговорити таблицю сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у школярів.

Хід практичної роботи:

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”.
2. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості:
3. Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей.
4. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей:
5. Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику:

Завдання 2.

Підготувати реферат: «Визначення рівня компетентності учнів 1-4 класів».

Семінарське заняття № 9-10.

Тема: Сила і основи методики її виховання

Мета вивчення: навчитися визначати силові здібності дітей шкільного віку за допомогою тестів та складати комплекси вправ для розвитку.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 3-23.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 177-196.

Додаткова

1. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. – Л.: Наука, 1975. – 151 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 265-296.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти батарею тестів для діагностики силових здібностей дітей шкільного віку та юни спортсменів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Сила”.
2. Які існують режими м'язових напружень?:
 - ізометричний (статичний, утримуючий);
 - пліометричний (динамічний, поступаючий);
 - міометричний (переборюючий).
3. Яким чином розподіляються силові здібності людини, в залежності від її м'язових напружень?:
 - власне-силові;
 - швидко-силові;
 - силова витривалість (статична, динамічна).
4. Назвати способи оцінювання сили:
 - апаратурний;
 - контрольні тести.
5. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ силового характеру:
 - власне-силові;
 - центрально-нервові;
 - психолого-педагогічні;
 - генетичні.
6. Назвати задачі розвитку силових здібностей у дітей шкільного віку.
7. На які групи поділяються силові вправи? Яке значення має дихання під час виконання вправ з обтяженнями?
 - власне-силові;

- із зовнішнім опором;
 - вправи у самоопорі.
8. Назвати методи розвитку якості сили:
- максимальних зусиль;
 - награничних зусиль (повторний);
 - колового тренування.
9. Назвати особливості розвитку силових здібностей у школярів. Визначити сенситивні періоди.
10. Назвати одиниці вимірювання якості сили.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку сили (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили рук і плечового поясу.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток абсолютної сили.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток відносної сили.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток вибухової сили.
5. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.

Зразок

Навчальна картка № 1

Комплекс вправ спрямований на розвиток сили рук і плечового поясу

№ п/п	Засоби	Вага обтяження (%)	ПМ (к-сть разів в 1 підході)	К-сть підходів (раз.)	Інтервали відпочинку (хв.)
1	Присідання з грифом на плечах	20 кг	1-3	2-3	3-4

Семінарське заняття № 11.

Тема: Витривалість та основи методики її виховання

Мета вивчення: навчитися визначати витривалість у дітей шкільного віку за допомогою тестів та складати комплекси вправ для розвитку.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 143-148.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 51-76.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 211-223.

Додаткова

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. С. 13-16.
2. Виру А.А., Юримьяэ Т.А., Смирова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.

3. Мотылянская Р.Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов // Выносливость у юных спортсменов / Под ред. Р.Е.Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 5-11.
4. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 313-325.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 103-118.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти батарею тестів для діагностики витривалості дітей шкільного віку та юни спортсменів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Витривалість”.
2. Дати визначення поняття “Стомлення”.
3. Назвати клінічні прояви стомлення та характерні його ознаки.
4. Назвати типи стомлення:
 - розумове;
 - сенсорне;

- емоційне;
 - фізичне.
5. Назвати фази стомлення:
- початкового стомлення;
 - компенсованого стомлення;
 - декомпенсованого стомлення.
6. Дати класифікацію фізичного стомлення:
- від кількості м'язових груп, які приймають участь у роботі (локальне, регіональне, глобальне);
 - від інтенсивності виконання.
7. Назвати види витривалості:
- загальна;
 - спеціальна (силова, швидкісна, швидкісно-силова).
8. Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості:
- абсолютна інтенсивність;
 - тривалість вправи;
 - тривалість інтервалів відпочинку;
 - характер відпочинку /активний, пасивний/;
 - кількість повторень в одному підході;
 - ЧСС під час роботи;
 - ЧСС відновлена (перед наступною роботою).
9. Дати характеристику компонентів витривалості відносно різних видів та зон потужності:
- максимальної;
 - субмаксимальної;
 - великої;
 - помірної.
10. Назвати методи розвитку витривалості, дати їх характеристику:
- рівномірний;
 - повторний;
 - перемінний (“фартлек”);
 - “гандикап” (“персудіт” – від англ. pursuit [pe'sju:t] переслідування, погоня або “біг з форою”);
 - ігровий;
 - змагальний.
11. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку витривалості у школярів.
12. Назвати одиниці вимірювання витривалості (хв.).

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку витривалості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток загальної витривалості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісної витривалості.

3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидко-силової витривалості.
5. Естафети та ігри для розвитку швидко-силової витривалості.

Зразок

Навчальна картка № 2

Комплекс вправ, спрямований на розвиток загальної витривалості

№ п/п	Засоби	Інтенсивність, (%)	Тривалість одноразового навантаження	Інтервали відпочинку (хв.)	Кількість серій	Інтервали відпочинку між серіями
1	Біг 300м	30%	15 хв.	15	-	-

Семінарське заняття № 12.

Тема: Швидкість та основи методики її розвитку

Мета вивчення: навчитися визначати швидкість у дітей шкільного віку за допомогою тестів та скласти комплекси вправ для розвитку.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 154-157.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 77-98.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 197-210.

Додаткова

1. Минаєв Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 105-106.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 92-102.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 248-250.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію.вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вмі зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її

на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,. Серед яких є сутєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти батарею тестів для діагностики швидкості дітей шкільного віку та юні спортсменів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Швидкість”, “Рухливість”. Назвати форми прояву швидкості, дати їх характеристику:
 - швидкість латентного часу рухової реакції;
 - швидкість поодинокого руху;
 - частота рухів.
2. Дати характеристику рухової реакції. Назвати види:
 - прості;
 - складні (реакція вибору; реакція на об'єкт, який рухається).
3. Дати характеристику другої форми прояву швидкості.
4. Дати характеристику третьої форми прояву швидкості.
5. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку здібностей до швидкості у школярів.
6. Назвати засоби розвитку швидкості, дати їх характеристику:
 - вправи комплексної дії;
 - вправи цілеспрямованого розвитку форм прояву швидкості.
7. Назвати методи виховання швидкості:
 - повторний;
 - повторно-прогресуючий;
 - перемінний;
 - “Гандикап”;
 - методика аналітичного підходу;
 - сенсомоторна методика;
 - ігровий;
 - змагальний.
8. Назвати одиницю вимірювання швидкості (сек.).

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку швидкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток простої та складної рухової реакції.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкості поодинокого руху.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток частоти рухів.
4. Естафети для розвитку комплексних форм прояву швидкості.
5. Рухливі ігри для розвитку комплексних форм прояву швидкості.

Зразок

Навчальна картка № 3

Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкості поодинокого руху

№ п/п	Засоби	Інтенсивність (%)	Вага обтяжень (%)	ПМ (раз., сек.)	Інтервали Відпочинку між підходами (хв.)	К-сть серій	Інтервали відпочинку між серіями (хв.)
1	Біг 30м	90	20	3-4	6-8	2-3	10-15

Семінарське заняття № 13.

Тема: Гнучкість та методика її розвитку

Мета вивчення: навчитися визначати гнучкість у дітей шкільного віку за допомогою тестів та складати комплекси вправ для розвитку.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118-129.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 90-120.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 224-232.

Додаткова

1. Альтер М. Д. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 201. – 424 с.
2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К., 1980. – 102 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
5. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.
6. Хоули Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти батарею тестів для діагностики гнучкості дітей шкільного віку та юни спортсменів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Гнучкість”, “Рухомість”. Назвати види гнучкості, дати їх характеристику:
 - активна;
 - пасивна;
 - статична;
 - динамічна;
 - загальна;
 - спеціальна.
2. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості (зовнішні, внутрішні).
3. Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.
4. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість.
5. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте?
6. Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості у школярів.
7. Назвати одиниці вимірювання гнучкості (лінійні сантиметри та кутові градуси).

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку гнучкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ з гімнастичними палицями, спрямований на розвиток гнучкості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток активної гнучкості.

3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток пасивної гнучкості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток статичної гнучкості.
5. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічної гнучкості.

Зразок

Навчальна картка № 4

Комплекс вправ з гімнастичними палицями, спрямований на розвиток гнучкості

№ п/п	Засоби	Темп руху (повільний - П, середній - С)	Величина обтяження (%)	К-сть рухів в 1 підході (раз.) або тривалість руху (с, хв.)	Інтервали відпочинку (хв.)
1	В. п. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-3. Пружні нахили вперед, руки вперед. 4. В. п.	П	10%	10-12	1-2

Семінарське заняття № 14.

Тема: Рухово-координаційні здібності та основи методики їх виховання

Мета вивчення: навчитися визначати спритність у дітей шкільного віку за допомогою тестів та скласти комплекси вправ для розвитку.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 300-309.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 121-142.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 233-239.

Додаткова

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
2. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
3. Лях В.И. Методы и критерии оценки КС школьников. – 1998. – 46 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – С. 130-143.

Критерії оцінювання:

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

Питання для контролю попередніх занять, обговорення самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти батарею тестів для діагностики координації рухів у дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Дати визначення поняття “Спритність”. Назвати мірила спритності:
 - координаційна складність;
 - точність рухів.
2. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на координацію рухів:
 - рухова пам'ять;
 - міжм'язова координація;
 - адаптаційні можливості аналізаторів до специфіки руху.
3. Назвати специфічні координаційні здібності, дати їх характеристики:
 - здібність до кінестезичного (рухового) диференціювання;
 - здібність до ритму;
 - здібність до стійкої рівноваги;
 - здібність до реакції;
 - здібність до орієнтації у просторі.
4. Назвати засоби розвитку спритності, дати їх характеристику:
 - загально-підготовчі вправи;
 - спеціально-підготовчі вправи;
 - комбіновані вправи.
5. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ):
 - стандартно-повторної вправи;
 - варіативної (перемінної) вправи;

- спеціалізовані методи: відео демонстрація, ідеомоторної вправи, вибіркової демонстрації та ін.
6. Визначити методи і критерії оцінки КЗ у школярів, дати їх характеристику:
- метод спостереження (правильність, швидкість, раціональність, винахідливість та ін).
 - інструментальні (апаратурні) методи;
 - метод тестів.
7. Віко-статеві особливості розвитку спритності у дітей шкільного віку.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку спритності (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічних і просторово-часових параметрів рухів.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності зберігати рівновагу.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності до рухової реакції.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток ритму рухів.
5. Рухливі ігри та естафети, спрямовані на розвиток спритності.

Зразок

Навчальна картка № 5

Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічних і просторово-часових параметрів рухів

№ п/п	Засоби	Інтенсивність роботи (%)	Тривалість окремої вправи (хв.)	Кількість повторень однієї вправи (раз.)	Тривалість (хв.) і характер відпочинку між вправами
1	Човниковий біг 4x9 м	90-100%	3-4 хв.	2-3	4-6 пасивний

Семінарське заняття № 15-16.

Тема: Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання дошкільнят, навчити розробляти плани.

Література:

Основна

1. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.П. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 121-142.

Додаткова

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 172-180.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 176-180.
3. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.

4. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. та ін. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
5. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 157-168.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Скласти комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку (від 3 до 6 років).
2. Скласти програму загартування для дітей дошкільного віку (від 3 до 6 років).

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей раннього віку (до 3 років).
2. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей молодшої і середньої (3-4 роки) дошкільної групи.
3. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей старшої (4-5 років) дошкільної групи.

Навантаження ранкової гімнастиці для дошкільнят

Група	Кількість вправ	Дозування (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			середній темп	повільний темп		
Ранній вік	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Молодший і середній вік	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
	5-6	6-8	25-30 с	до 1хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старший вік	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв. 30 с	20	8-10 хв.

Завдання 2.

1. Скласти план-графік розподілу матеріалу програми за основними видами рухів на навчальний рік (за зраком).
2. Скласти календарно-тематичне планування занять з фізичного виховання на рік (щомісячно).

Планування в дошкільному закладі полягає в попередньому визначенні способів роботи з урахуванням намічених цілей. Для створення системи даної діяльності в освітньому закладі використовують кілька видів документації. Так, дуже важливим моментом є тематичне планування.

Вся документація складається з урахуванням основних дидактичних принципів. По-перше, потрібно дотримуватися оптимального навчального

навантаження, передбаченого СанПіН. По-друге, потрібно враховувати режимні моменти, медико-гігієнічні вимоги, що пред'являються до тривалості занять, їх послідовності.

Крім цього, тематичне планування в дитячому садку складається відповідно до регіональних особливостей клімату, культури, місцевих традицій. Важливо прив'язувати уроки і до пори року, погодних умов. Заняття рекомендується продумувати, не забуваючи про фізіологічні особливості малюків.

Складаючи календарне планування в дитячому садку, потрібно враховувати рівень розвитку вихованців. Також варто пам'ятати, що протягом дня працездатність дітей змінюється. У зв'язку з цим заняття треба планувати так, щоб рухова активність чергувалася зі статичною діяльністю.

Календарно-тематичне планування в дитячому садку потрібно починати з встановлення обсягу роботи у навчальних годинах.

План-графік
розподілу матеріалу програми за основними видами рухів на рік
Ранній вік (до 3 років)

№	Види вправ	Квартал, місяць								
		I			II			III		
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Вправи з ходьби										
1.	Звичайна ходьба "зграйкою" за вихователем у заданому напрямі									
2.	Ходьба по колу									
3.	Ходьба, змінюючи напрям									
4.	Ходьба, обходячи предмети									
5.	Парами по колу, тримаючись за руки									
6.	Приставними кроками вперед									
7.	Приставними кроками у сторони									
8.	Імітаційні види ходьби (як курочка, слоник, конячка, курчата, лисички, мишенята)									
9.	Ходьба із предметами (лялька, стрічка)									
Вправи з бігу										
1.	Біг "зграйкою": за вихователем (до 10 м), до вихователя і від нього									
2.	Біг у різних напрямках, не наштовхуючись один на одного									
3.	Добігання до предметів									
4.	Наздоганяти предмети, що котяться									
5.	Біг по доріжці шириною 25-35 см									
6.	Біг у колоні невеликими групами, всією групою									

7.	Біг із предметами (лялька, стрічками)																			
8.	Біг у повільному темпі 30-50 с																			
9.	Біг у чергуванні з ходьбою																			
Вправи із стрибків																				
1.	Підстрибування на місці на обох ногах																			
2.	Підстрибування, пересуваючись уперед																			
3.	Підстрибування, дістаючи предмети, що знаходяться на рівні піднятої руки дитини, згодом на 10 см вище																			
4.	Перестрибування через лінію, мотузку, палицю, що лежать на підлозі																			
5.	Перестрибування через дві паралельні лінії (15-30 см)																			
6.	Стрибок у довжину з місця, відштовхуючись двома ногами якомога далі																			
7.	Зістрибування з висоти (10-15 см; куб, лава)																			
Вправи з рівноваги																				
1.	Ходьба по доріжці, яка обмежена лініями																			
2.	Ходьба по покладеній на підлогу дошці																			
3.	Ходьба по похилій дошці, край якої піднято на 10-15 см (ширина 25 см, довжина 1,5-2 м)																			
4.	Залізати на перекинутий догори дном ящик (50x50 см), сходити вниз																			
5.	Переступання через перешкоди (кубики)																			
6.	Переступання через палицю або мотузку																			
7.	Підніматися на горбочки																			
Вправи у повзанні та лазінні																				
1.	Перелазіння через колоду, лаву																			
2.	Повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук у різних напрямках																			
3.	Повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук до предмета (4-5м)																			
4.	Повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук по доріжці між двома паралельними лініями (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики зі звуковимовою)																			
5.	Пролізання в обруч																			
6.	Лазіння по драбинці, похилій дошці, гімнастичній стінці (до 1-1,5 м) приставним кроком																			
7.	Повзання з опорою на кисті та коліна																			

6.	Ходьба приставним кроком лівим і правим боком з рухами рук (оплеск над головою, перед грудьми, за спиною)																			
7.	Ходьба в чергуванні зі стрибками																			
8.	Ходьба в колоні, змінюючи темп та ведучого																			
Вправи з бігу																				
1.	Біг за предметом, що котиться																			
2.	Біг між двома лініями (відстань між лініями 25-30 см)																			
3.	Біг на носках																			
4.	Біг з високим підніманням колін																			
5.	Біг широкими кроками																			
6.	Біг у колоні й парами																			
7.	Біг у колоні "змійкою"																			
8.	Біг між предметами																			
9.	Біг із ловінням і вивертанням																			
10.	Біг 50-60 м із середньою швидкістю в чергуванні (3-4 рази) з ходьбою (половина дистанції - ходьба)																			
11.	Біг з максимальною швидкістю на:																			
	10 м - 3,4-3,7 с																			
	20 м - 5,4-6,0 с (наприкінці навчального року)																			
12.	"Човниковий" біг 3 рази по 5-8 м																			
13.	Швидкий біг 10 м з 2-3 перервами																			
14.	Біг у вільному темпі до 300 м по пересіченій місцевості																			
15.	Прямий і бічний галоп																			
Вправи із стрибків																				
1.	Підстрибування на місці на двох ногах; стрибки на двох ногах із просуванням уперед на відстань 2-3 м																			
2.	Стрибки вгору, намагаючись торкнутися обома руками предмета, підвішеного на відстані 10-12 см вище від піднятих угору рук																			
3.	Стрибки через 4-6 мотузків (відстань між ними до 50 см)																			
4.	Стрибки на двох ногах через лінії, невисокі предмети																			
5.	Стрибки на правій і лівій нозі на місці																			
6.	Стрибки на двох ногах з поворотом навколо себе на 90° за один стрибок																			
7.	Стрибки в довжину з місця (відстань 70-80 см)																			
8.	Стрибки з висоти 10-30 см																			
9.	Стрибки з короткою скакалкою																			

Вправи з рівноваги										
1.	Ходьба по прямій доріжці (ширина 15-20 см, довжина 4-5 м), звивистій доріжці, ребристій дошці									
2.	Ходьба по мотузці, по колу та зигзагоподібно (завдовжки 10 м)									
3.	Ходьба по дошці (ширина 15-25 см), піднятій одним кінцем від підлоги на висоту 15-35 см									
4.	Ходьба по гімнастичній лаві, колоді прямо, боком, приставним кроком з рухами рук (уперед, у сторони) та переступанням через предмети (кубики, м'ячі)									
5.	Ходьба з торбинкою масою 300 г на голові, руки в сторони, на поясі									
6.	Піднятися на куб (висота 25 см), лаву, постояти, тримаючи руки в сторони, зійти									
7.	Утримування рівноваги, стоячи на носках, руки вгору									
8.	Утримування рівноваги на одній нозі, піднявши другу вперед або в сторону, руки на поясі									
9.	Крутитися в обидва боки, руки на поясі, у сторони									
10.	Перекази з п'яток на носки і навпаки, стоячи серединою ступні на гімнастичній палиці									
11.	Самостійне ковзання на крижаних доріжках									
Вправи у повзанні та лазінні										
1.	Повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук 4-10 м прямо, "змійкою"									
2.	Підлазіння під перешкоди заввишки 30-40 см									
3.	Повзання по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками									
4.	Пролізання в обруч діаметром 60-50 см правим і лівим боком; прямо									
5.	Перелізання через колоду (лаву)									
6.	Лазіння по гімнастичній стінці висотою до 2-х метрів та спускання вниз зручним способом, згодом однойменним способом									
7.	Лазіння по похилій драбині									
8.	Перелізання з одного прольоту гімнастичної стінки на іншій приставним кроком вправо, вліво									
Вправи з кочення, кидання, ловіння										

1.	Підкидання м'яча вгору і ловіння його обома руками (3-6 разів підряд)																		
2.	Ударяти м'яч об землю, підлогу і ловити його																		
3.	Прокочування м'ячів, кульок, обручів між предметами, у "ворітця" (ширина 40-50 см) з відстані 2-2,5 м																		
4.	Перекидання малих м'ячів однією (двома) руками через мотузку (з відстані 1,5-2,5 м), підвішену на рівні голови дітей																		
5.	Кидання м'яча одне одному обома руками знизу, від грудей, з-за голови й ловіння його (відстань 1,5-2 м)																		
6.	Кидання торбинки з піском, м'яча у горизонтальну ціль (ящик, кошик) з відстані 1,5-3 м																		
7.	Кидання м'ячів у вертикальну ціль (щит, дерево) з відстані 1,5-3 м																		
8.	Кидання м'яча, торбинки з піском (маса 100 г), шишки правою та лівою рукою на дальність (наприкінці року - 3,5-6,5 м)																		

Старший дошкільний вік (4-5 років)

№	Види вправ	Квартал, місяць								
		I			II			III		
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Вправи з ходьби										
1.	Ходьба з виконанням різноманітних рухів руками									
2.	Ходьба звичайним кроком									
3.	Ходьба гімнастичним кроком									
4.	Ходьба схрестним кроком									
5.	Ходьба на носках, п'ятках									
6.	Ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах ступні									
7.	Ходьба випадами									
8.	Ходьба у присіді									
9.	Ходьба спиною вперед									
10.	Ходьба приставним кроком уперед, назад, убік									
11.	Ходьба із заплученими очима (3-4 м)									
Вправи з бігу										
1.	Біг на носках									
2.	Біг з високим підніманням колін									
3.	Біг короткими та широкими кроками									

4.	Біг з подоланням перешкод (оббігаючи та перестрибуючи предмети (іграшки, кубики))																		
5.	Біг у колоні по одному, парами, врозтіч, перешиковуючись за певним сигналом																		
6.	Біг "змійкою" між предметами																		
7.	Біг "зигзагом" між предметами																		
8.	Біг "равликом" між предметами																		
9.	"Човниковий" біг 3-5 разів по 10 м на швидкість																		
10.	Біг спиною вперед																		
11.	Біг зі скакалкою																		
12.	Біг з м'ячем																		
13.	Біг по дошці, лаві, колоді																		
14.	Біг з високого старту навипередки 25-30 м																		
15.	Біг з максимальною швидкістю 20 м - за 4-5,4 с																		
16.	Біг з максимальною швидкістю 30 м - 6,5-7,9 с																		
17.	Біг у вільному темпі 2-3,5 хв																		
18.	Біг із середньою швидкістю 350-450 м по пересіченій місцевості																		
19.	Бічний галоп																		
Вправи із стрибків																			
1.	Стрибки на правій, лівій нозі, просуваючись уперед на 5-6 м																		
2.	Стрибки на одній нозі, штовхаючи перед собою маленький предмет																		
3.	Стрибки на двох ногах на місці з поворотом кругом																		
4.	Стрибки, рухаючись уперед із затиснутою між ногами торбинкою з піском або м'ячем																		
5.	Перестрибування на двох ногах 5-6 предметів (висота 15-20 см)																		
6.	Застрибування на предмети (колода, лава, куб, пеньок заввишки до 20 см)																		
7.	Підстрибування на місці й з розбігу (3-4 кроки), намагаючись дістати предмет, підвішений на 15-30 см вище від піднятої вгору руки																		
8.	Стрибки в довжину з місця (80-110 см)																		
9.	Стрибки у висоту (30-55 см) з розбігу																		
10.	Стрибки у довжину з розбігу 8-12 м (130-200 см)																		
11.	Стрибок у глибину (Б = 30-40 см), у зазначене місце, з поворотом вправо,																		

	вліво																		
12.	Стрибки через довгу і коротку скакалку різними способами																		
Вправи з рівноваги																			
1.	Ходьба по дошці, гімнастичній лаві (ширина 15-25 см, висота 30-40 см); по колоді прямо, боком																		
2.	Ходьба по колоді прямо, боком, тримаючи в руках палицю, м'яч, скакалку																		
3.	Ходьба по лаві, колоді, переступаючи через кубики																		
4.	Ходьба по лаві, колоді переступаючи через мотузку (Ь = 25-30 см)																		
5.	Ходьба по гімнастичній лаві, колоді назустріч один одному, на середині розминутися, притримуючи партнера за плечі, лікті																		
6.	Ходьба по гімнастичній лаві, колоді, підкидаючи м'яч угору (під крок лівої ноги) і ловлячи його обома руками (під крок правої ноги; переступати через предмети - кубики, м'ячі)																		
7.	Повороти, присідання, підстрибування, елементи танцю																		
8.	Ходьба й біг по похилій дошці (ширина 15-20 см, кут нахилу 15-20°)																		
9.	Ходьба по рейці гімнастичної лави, по мотузці (довжина 8-10 м), покладеній на підлогу, прямо, по колу, зигзагоподібно, з торбинкою на голові (маса 500-700 г)																		
10.	Стоячи на гімнастичній лаві, дошці, колоді, піднятися на носки, повернутися навколо себе																		
11.	Стояти на одній нозі (поза "ластівка")																		
12.	Після бігу, стрибків, присісти на носки, руки в сторону, вгору, на поясі, робити "ластівку"																		
13.	Крутитись з іншою дитиною парою, тримаючись за руки																		
Вправи у повзанні й лазінні																			
1.	Повзання на передпліччях і колінах, штовхаючи головою перед собою м'яч (4-5 м)																		
2.	Повзання по підлозі, лаві, колоді в упорі стоячи на колінах і спираючись кистями рук																		
3.	Пролізання в обруч прямо, боком																		
4.	Підлазіння під дугу, мотузку, палицю																		

	(висота 40-50 см) прямо, боком													
5.	Лазіння по гімнастичній стінці, драбинці (висота 2,2-2,5 м) різнойменним і однойменним способом													
6.	Перелізання з одного прольоту стінки на іншій приставним кроком													
7.	Лазіння по мотузній драбинці довільним способом													
8.	Лазіння по похилій дошці, драбині, в упорі стоячи (кут нахилу 25-30°), перелізання з похилої дошки на гімнастичну стінку													
9.	Перелізання через лаву, колоду													
10.	Лазіння по канату (жердині) на довільну висоту													
Вправи з кидання, ловіння, метання														
1.	Перекидання м'яча з однієї руки в іншу в різному темпі													
2.	Відбивання м'яча об землю на місці (не менше 12 разів підряд)													
3.	Відбивання м'яча об землю із просуванням уперед попереми́нним і приставним кроком (до 5-6 м)													
4.	Перекидання один одному м'яча двома руками, стоячи або рухаючись уперед, способами: від грудей, з-за голови; знизу з відскоком від підлоги з відстані 3-4 м													
5.	Підкидання м'яча й ловіння його двома руками до 20 разів підряд													
6.	Відбивання м'яча об землю, стіну, підкидання вгору й ловіння його після виконання додаткових рухів (оплеску перед грудьми, під колінами, за спиною)													
7.	Перекидання набивних м'ячів (маса 1 кг) іншій дитині й ловіння їх													
8.	Кидання великих і малих (діаметр 25 см) м'ячів від грудей, знизу, з-за голови однією та обома руками в кільце (Ь = 2,2 м) з різною швидкістю та положенням тіла (стоячи на місці або в русі)													
9..	Кидання м'яча, торбинки з піском (маса 200 г) правою й лівою рукою з відстані 3,5-5 м:													
	у вертикальну ціль													
	у горизонтальну ціль													
10.	на дальність на 5-12 м													

11.	Кидання в ціль, яка рухається (м'яч, обруч)									
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Семінарське заняття № 17-18.

Тема: Фізичне виховання дітей шкільного віку

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання школярів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 180-276.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 180-250.

Додаткова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Богдан. – Ч. 2. – 2002. – С. 91-106.

Критерії оцінювання: теорія – 6 бали; самостійна робота – 8 бали.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Складання комплексу фізкультхвилинок і фізкультпауз для учнів 1-4 класів.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку:

- оздоровчі завдання;
- освітні завдання;
- виховні завдання.

2. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей.

3. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку.

4. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:

- особливості вікового розвитку (темпи приросту різних фізичних якостей);
- задачі фізичного виховання;
- засоби фізичного виховання;
- особливості методики фізичного виховання;
- домашні завдання.

5. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку:

- особливості вікового розвитку (темпи приросту різних фізичних якостей);
- задачі фізичного виховання у середньому шкільному віці;
- засоби фізичного виховання;
- особливості методики фізичного виховання;

- домашні завдання.
6. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку:
- особливості вікового розвитку (темпи приросту різних фізичних якостей);
 - задачі фізичного виховання у старшому шкільному віці;
 - засоби фізичного виховання;
 - особливості методики фізичного виховання;
 - домашні завдання.
7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям:
- основна медична група;
 - підготовча медична група;
 - спеціальна медична група.
8. Форми організації фізичного виховання школярів.
9. Форми організації фізичного виховання в школі:
- урок фізичної культури;
 - фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
 - позакласні форми організації занять.
10. Форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів:
- систематичні заняття обраним видом спорту;
 - заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах;
 - фізкультурні заходи і літніх і зимових оздоровчих таборах;
 - фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку;
 - заняття за місцем проживання і ФСК;
 - навчально-тренувальні і масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах (на туристично-екскурсійних базах).
11. Форми фізичного виховання в сім'ї:
- ранкова гігієнічна гімнастика;
 - фізкультурні хвилинки;
 - індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашні умовах;
 - активний відпочинок на свіжому повітрі;
 - участь разом з батьками у різних змаганнях-конкурсах;
 - сімейні походи;
 - процедури закалювання.
12. Фізичне виховання учнів коледжів професійної освіти і середніх спеціальних навчальних закладів:
- завдання фізичного виховання;
 - основні розділи програми фізичного виховання;
 - фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
 - фізична культура в позаурочний час;
 - масові спортивні і туристичні заходи.

Завдання 2.

Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури (СКЛАДОВІ).

Семінарське заняття № 19-20.

Тема: Фізичне виховання студентської молоді

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання студентів.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.

Додаткова

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я за адаптивною фізичною культурою.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Значення і задачі фізичного виховання студентів:
 - мета фізичного виховання;
 - задачі фізичного виховання.
2. Зміст програми фізичного виховання студентів:
 - теоретичний розділ;
 - практичний розділ (медико-практичні заняття, навчально-тренувальні заняття);
 - контрольний розділ (оперативна, текуча і підсумкова інформація - про рівень засвоєння теоретичних, практичних і методичних знань-умінь).
3. Вікові особливості контингенту, що навчається у вузі.
4. Методичні основи фізичного виховання у вузі. Основні напрямки фізичного виховання, їх характеристика:
 - загально підготовчий;
 - спортивний напрямок;
 - професійно-прикладний;
 - гігієнічний напрямок;
 - оздоровчо-рекреативний;
 - лікувальний напрямок.
5. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях:
 - спеціальне навчальне відділення. Розподіл студентів на групи (А, Б, В, лікувальна – залежно від захворювання);
 - спортивне навчальне відділення.

6. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я по адаптивній фізичній культурі.
7. Форми організації фізичного виховання студентів: в режимі навчальної роботи та в позаурочний час.

Завдання 2.

Скласти план-конспект уроку фізичної культури для середнього шкільного віку враховуючи дітей віднесених до спеціальної медичної групи.

Семінарське заняття № 21-23.

Тема: Планування і контроль у фізичному вихованні

Мета вивчення: вивчити особливості планування фізичного виховання.

Література:

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.

Критерії оцінювання: теорія – 2 бали; самостійна робота – 4 бали.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Скласти список документів вчителя фізичної культури, який працює у середніх та старших класах.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристику:
 - перспективне;
 - інливе;
 - оперативне.
2. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні:
 - цільова спрямованість педагогічного процесу;
 - всебічність планування задач педагогічного процесу;
 - облік закономірностей фізичного виховання;
 - конкретність планування.
3. Визначити методичну послідовність планування:
 - визначити відомості про контингент про тих, хто займається (стан здоров'я, рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості і т. ін.);
 - визначити і конкретизувати цілі і завдання навчально-виховного процесу;
 - встановити нормативи і вимоги;
 - зробити розподіл навчального матеріалу по годинам;
 - визначити обсяг і інтенсивність занять;
 - підібрати методи і засоби рішення поставлених задач;

- приступити до складання текстуально-описувального або табличного оформлення плану.
4. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні:
- навчального плану;
 - навчальної програми;
 - плану-графіка навчального процесу;
 - робочого (тематичного) плану;
 - плану-конспекту уроку.

Семінарське заняття № 24-26.

Тема: Технологія розробки документів планування з фізичного виховання

Мета вивчення: вміти складати плани з фізичної культури для дітей середнього та старшого шкільного віку.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 214-233; 1990. – С. 205-220.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 171-198.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 224-265.

Критерії оцінювання: теорія – 2 бали; самостійна робота – 4 бали.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Визначити методичні рекомендації для складання робочого плану вчителя фізичної культури у старших класах.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Визначити поняття “Технологія планування”.
2. Назвати розділи загального плану роботи з фізичного виховання, дати їх характеристику:
 - організаційна робота;
 - навчальна робота;
 - фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
 - фізкультурно-масова і спортивна робота у позакласний час;
 - агітаційно-пропагандистська робота;
 - лікарський контроль і медико-санітарний нагляд;
 - господарська робота.
3. Визначити головне призначення річного плану-графіку навчального процесу з фізичного виховання. Назвати етапи навчального процесу відповідно до сезонів року:
 - осінній;

- осіннє-зимовий (перший семестр);
 - зимовий;
 - весняно-літній (другий семестр).
4. З яких частин складається поурочний (тематичний) план роботи на семестр: пояснювальна записка і сам зміст плану. Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.

Завдання 2.

1. Скласти загальний план роботи з фізичного виховання.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Загальний план роботи з фізичного виховання на навчальний рік у загальноосвітній школі

№ п/п	Основні розділи і зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний за виконання
1	2	3	4
	<i>1. Організаційна робота</i>		
	<i>2. Навчальна робота</i>		
	<i>3. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня</i>		
	<i>4. Фізкультурно-масова і спортивна робота у позаурочний час</i>		
	<i>5. Агітаційно-пропагандистська робота</i>		
	<i>6. Лікарський контроль і медико-санітарний нагляд</i>		
	<i>7. Господарська робота</i>		

2. Скласти річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання для 1-4 класу.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання для учнів 4 класу

Навчальний матеріал	К-сть уроків	Перший семестр				Другий семестр			
		Номери уроків							
		1	2	3	4	5	6	п	102
Основи знань	5	1	2						

Легка атлетика	18	1	2	3	4	5	6		
Спортивні ігри								1	2

3. Скласти поурочний робочий (графічний) план на семестр.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Робочий план (*графічний*) на перший семестр для 4 класу

Навчальний матеріал	Номери уроків									
	1	2	3	4	5	6	7	8	102	
Основи знань										
Правила безпеки на смузї перешкод	+									
Зміст нового комплексу з ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ)	+	+								
Легка атлетика										
Старт з опорою на одну руку	С									
Низький старт	Р	З	С	У				К		

Умовні позначки:

знак “+” показує на використання цього матеріалу на уроці;

Р – розучування рухової дії під безпосереднім контролем вчителя фізичної культури;

З – закріплення рухової дії;

У – удосконалення рухової дії;

К – контроль знань, умінь і навичок, показників у контрольних тестах або інших вправах навчального матеріалу.

4. Скласти поурочний робочий (тематичний) план на семестр.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Робочий план (*тематичний*) на перший семестр для 4 класу

Пояснювальна записка

Робочий план викладання предмету “Фізична культура” складений на перше півріччя для IV класу на сонові офіційної програми з предмету для загальноосвітньої школи. Робочим планом передбачається рішення в першому семестрі наступних головних задач фізичного виховання:

– подальше зміцнення здоров’я...;

– навчання базовим умінням за розділом програми “Гімнастика з основами акробатики” і ...;

Відповідно до задач у робочому плані викладені поурочно на перший семестр наступні види навчального матеріалу:

- основні знання з практичних видів, які заплановані на даний семестр;
- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи і т. д.

Уроки, які проводяться у першому семестрі носять комплексний характер і включають...

На всіх уроках у зміст розминки включаються біг у повільному темпі, тривалістю...

Цей план передбачає здавання текучих заліків по виконанню ряду гімнастичних комбінацій:...

Зміст уроків

Урок 1.

Бесіда “Правила поведінки на заняттях з гімнастики і заходи безпеки при вправах на снарядах”.

Шиккування в колону по одному, ознайомлення з поняттям “дистанція”.

Гімнастична колода: ходьба, ходьба з оплесками під ногою, зіскок прогнувшись.

План-графік розподілу варіативних модулів з фізичної культури для учнів другого року навчання на рік

Модулі / години	Уроки							
Теоретико-методичні знання	На всіх уроках							
Загальна фізична підготовка	На всіх уроках							
Плавання (14)			18-31					
Баскетбол (13)				32-44				
Волейбол (14)					5-58			
Легка атлетика (14)	1-8						68-73	
Туризм (14)								74-87
Футбол (18)		9-17					59-67	

Календарний графічний план розподілу навчального матеріалу для другого року вивчення з теми «Легка атлетика» СШ № на 20__ -20__ н. р.

Розділ	Номери уроків/місяці													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	IX	IX	IX	IX	IX	IX	IX	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV
Теоретична підготовка														
Історія розвитку легкої атлетики в Україні	+													
Рухові якості, які розвиває легка атлетика: швидкість, витривалість, спритність		+	+											
Олімпійські ігри в Стародавній Греції									+	+				
Шкідливі звички та їх				+										

вплив на здоров'я людини															
Правила безпеки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка															
Організуючі вправи:															
стройові прийоми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
шикування та перешикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Загально-розвивальні вправи:															
в русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на місці	<i>B</i>	<i>З</i>	<i>У</i>	<i>У</i>	+	+	+	+	+	+					
у парах							+	+	+	+	+	+	+	+	+
у трійках	+	+	+	+											
без предмета					+	+	+	+							
з предметами									+	+	+	+	+	+	+
вправи для формування та корекції постави				+	+	+	+								
вправи для розвитку швидкості			+	+	+	+	+								
вправи для розвитку спритності	+	+	+	+											
вправи для розвитку швидкісно-силових якостей									+	+	+	+	+	+	+
Біг:															
30м					+	+	<i>K</i>								
60м										+	+	<i>K</i>			
рівномірний біг до 1000м (дівчата)									+	+	+	+	+	+	<i>K</i>
рівномірний біг до 1500м (хлопці)									+	+	+	+	+	<i>K</i>	
Стрибки:															
у довжину з місця		+	+	+	+	<i>K</i>									
у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»					+	+	+	+							
у висоту з розбігу способом «переступання»										+	+	+	+	+	+
Метання:															
малого м'яча на давність з трьох кроків			+	+	<i>K</i>										
у горизонтальну ціль	+	+	<i>K</i>												
у вертикальну ціль			+	+	+	+									
Учитель фізичної культури															

Календарний тематичний план розподілу навчального матеріалу для другого року на 1-й семестр

45 уроків:

На всіх уроках – теоретико-методичні знання

На всіх уроках – загальна фізична підготовка

14 – плавання

14 – легка атлетика

17 – футбол

Завдання на 1-й семестр:

1. Ознайомити з теоретико-методичними знаннями.
2. Навчати бігу по дистанції та фінішування, метання малого м'яча із трьох кроків розбігу; закріплювати стрибки у висоту з місця, у довжину з місця та розбігу, а також метання у горизонтальну та вертикальну ціль у легкій атлетиці.
3. Навчати ковзання на грудях і спині у плаванні.
4. Повторювати пересування, удари по м'ячу різними частинами підйому та головою, зупинки та ведення м'яча, а також індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті у футболі.
5. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1	Завдання на рік і семестр. Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Правила безпеки. Стройові прийоми. Шиккування та перешиккування. Ходьба. Біг. ЗРВ в русі, на місці, в трійках, вправи для розвитку спритності. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль.		Урок проводиться в класній кімнаті з використанням мультимедійного показу.
2 – 44	–	–	–
45	ЗРВ у воді: «поплавок», «зірочка» на грудях . Видихи в воду. Вимірювання ЧСС. Плавання на ногах способом «кроль» на грудях, руки разом попереду. Плавання-ноги «кроль», руки вздовж тулуба. Плавання за допомогою дошки, ноги «кроль», руки попереду тримають дошку. Вправа «Хто швидше знайде каміння». Плавання в координації. Видихи в воду. 21. Перешиккування по парам. Вправа «торпеда». Гра «Передай м'яч». Стрибки у воду. Шиккування, підбиття підсумків заняття. Домашнє завдання. Організований вихід з басейну. Контроль за дотриманням техніки безпеки в басейні.		Слідкувати за положенням тулуба. Ноги працюють ритмічно.

План-конспект уроку № 45
з фізичної культури для учнів 6-А класу

Модуль: Плавання.

Завдання уроку:

1. Вивчити техніку роботи рук при плаванні «кріль» на грудях.
2. Повторити техніку роботи ніг.
3. Сприяти розвитку сили дихальних м'язів, витривалості, спритності, координації рухів.

Місце проведення: басейн школи.

Інвентар: дошки для плавання – 10 штук, резинові м'ячі – 10 штук, секундомір, свисток, «морське каміння».

Час-тини	Зміст уроку	Дозуван-ня	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15хв.	Шикування в шеренгу	30 с	За зростом: хлопці. дівчата
	Привітання	10 с	
	Повідомлення завдань уроку.	20 с	Чітко, дотримуючись спортивної термінології
	Правила техніки безпеки під час знаходження в басейні.	1 хв.	Пірнати на глибину без дозволу або нагляду вчителя; стрибати з бортика; організувати у воді ігри, розваги, пов'язані з пірнанням та небезпекою для тих, хто поруч перебуває у воді.
	Вимірювання ЧСС.	1 хв.	Поклавши пальці на сонну артерію.
	Комплекс фізичних вправ у русі:		
	I. Різновиди ходьби:		
	- на носках, руки на поясі, лікті в сторони;	5 хв.	У колону по одному, дистанція 2-3 кроки. Стежити за правильною поставою.
	- на п'ятках, руки за голову;		
	- ходьба у повному присіді, руки на колінах;		
	- ходьба зі зміною положення рук.		
	II. Біг:		Темп повільний.
	- звичайний;	3 хв.	Стежити за технікою виконання. Дивитися через ліве плече. Максимальна амплітуда рухів. Дотримуватись дистанції.
	- правим, лівим боком, приставними кроками;		
	- спиною вперед;		
- із закиданням гомілок назад;			
- з виведенням прямих ніг вперед, руки на поясі;			
Перешікування в дві шеренги	30 с	Учні розраховуються на перший і другий, а потім подається команда «В дві шеренги – шикуйсь!». Другі номери роблять крок назад лівою ногою, крок правою – вбік і, приставивши ліву ногу, стать за	

			першими номерами.
	Комплекс фізичних вправ на місці:		
	I. В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил голови вперед. 2. Нахил голови назад. 3. Нахил голови вліво. 4. Нахил голови вправо.	4-6 р.	Темп повільний.
	II. В.п. о.с. 1-4. Колові рухи руками вперед. 5-8 те ж, назад.	До 30 р.	
	III. В.п. ліва рука вгору. 1-2. Колові рухи лівою рукою вперед. 3-4. Те ж, назад. 5-8. Зміна положення рук.	До 20 р.	Руки в ліктях не згинати
	IV. В.п. стійка ноги нарізно, руки за спиною в «замок». 1 -3. Нахили тулуба вперед, руки вгору. 4. В.п.	4-6 р.	Максимальна амплітуда рухів руками
	V. В.п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед, руки вперед. 2. В.п.	4-6 р.	Долоньями доторкнутися до підлоги. Коліна не згинати
	VI. В.п. широка стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Присід, руки вперед. 2. В.п.	10-15 р.	Спина рівна, п'ятки не відривати від підлоги
	VII. В.п. сидячі на підлозі упор руками позаду. 1-8. Рухи ногами, як при плаванні способом «кріль на грудях».	4-6 р.	Ноги підняти на 20 см від підлоги. М'язи стоп не напружувати.
Основна частина – 20 хв.	I. Вивчити техніку роботи рук при плаванні «кріль» на грудях.		
	1. Розповідь.	30 с	Кріль на грудях - найбільш швидкий спосіб плавання. Тіло плавця займає у воді порівняно високе, урівноважене, і, майже горизонтальне положення під кутом 4-5 градусів. Плавець дивиться під водою униз, невимушено утримуючи голову на подовжній осі від тіла. Ноги виконують попеременні рухи вгору – вниз. Під час гребка рука згинається і розгинається в лікті, зберігаючи оптимальну жорсткість у суглобах.

2. Показ.	1-2 р.	На суші.
1. Вхід в ванну басейна	30 с	Один за одним по східцях.
2. Шиккування біля бортика в одну шеренгу.	30 с	Довільно.
3. Присідання в воду до підборіддя.	20 р.	Тримаючись за бортик.
4. Видихи в воду	10 р.	Опускаючи обличчя у воду.
5. Тримаючись за бортик двома руками, ноги виконують рухи, як при плаванні «кріль на грудях»	2x15 с	Обличчя у воді, затримка дихання
6. Та сама вправа, але триматись однією рукою; Поміняти руки.	2x15 с	
7. Вправа «поплавок»	2 р.	Руками обійняти ноги, підборіддя притиснути до грудей. Затримка дихання.
8. Ліва рука тримається за бортик басейну, права рука виконує грибок; Зміна рук.	3р.	Обличчя у воді, затримка дихання. На один грибок рукою - 6 ударів ногами.
9. Вправа «зірочка» на грудях.	3 р.	Вправа виконується при затримці дихання.
10. Видихи в воду	10 р.	Присідаючи, руками торкнутися дна.
11. Вимірювання ЧСС	10 с	Поклавши пальці на сонну артерію.
12. Перешикування класу у дві колони	30 с	Перешикування з колони по одному в колону по два виконується після розрахунку по двоє за командою «В колони по два – шикуйсь!». Другі номери роблять крок лівою ногою вбік, право вперед, приставляючи ліву ногу, і стають поряд з першими.
II. Повторити техніку роботи ніг.		
1. Плавання на ногах способом «кріль» на грудях. Руки разом попереду	2x15 м	Глибоко не занурюватись, потилиця зверху. Слідкувати за положенням тулуба.
2. Плавання – ноги «кріль», руки вздовж тулуба.	2x15 м	Виконати один вдих, повертаючи голову вбік. Обличчя вниз - видих.
3. Та сама вправа, права рука попереду, ліва притиснута до стегна. Зміна рук.	2x15 м	Слідкувати за положенням тулуба. Ноги працюють ритмічно.
4. Плавання за допомогою дошки. Ноги «кріль». Руки попереду тримають дошку.	2x15 м	Підйом обличчя вгору - вдих; обличчя вниз – видих.
5. Плавання з дошкою. Ліва рука тримається за дошку права – виконує захват води. Зміна рук.	2x15 м	Ноги працюють ритмічно.

	III. Сприяти розвитку сили дихальних м'язів, витривалості, спритності, координації рухів.		
	1. Вправа «Хто швидше знайде каміння».	2 р.	Зануритися у воду і зібрати якомога більше предметів.
	2. Плавання з координацією рухів рук і ніг.	2x15 м	Слідкувати за правильним виконанням видиху у воду.
	3. Видихи в воду.	10 р.	І через ніс і через рота.
	4. Перешикування по парам. Вправа «торпеда».	2x15 м	1 учень – руки витягнуті вгору; 2 учень — тримаючи за ноги напарника просуває його вперед. На повороті змінити один одного.
Заключна частина-10 хв.	1. Гра «Передай м'яч»	3 хв.	Удосконалювати навички бігу, розвивати точність рухів, швидкість та спритність, виховувати почуття колективізму.
	Розподіл учнів		Група ділиться на дві команди. Кожна шикується в колону.
	Правила гри		Перший учасник занурює м'яч під воду і передає його між ногами іншому. Останній забирає м'яч і пливе способом «кріль» до початку колони.
	Виконання гри		Виконувати вправу технічно.
	Визначення переможців гри		Гра продовжується доки перший учень не стане на початку колони.
	2. Шикування, підведення підсумків уроку.	1 хв.	Оголосити оцінки.
	4. Домашнє завдання.	30 с	Дихальні вправи. Вправи для м'язів плечового поясу.
	5. Організований вихід групи з басейну.	30 с	По східцях один за одним.
	6. Контроль за дотриманням техніки безпеки в басейні.		Протягом уроку

Підпис вчителя ФК: _____

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури № 45 учнів 6-А класу

Модуль: Плавання.

Завдання уроку:

1. Вивчити техніку роботи рук при плаванні «кріль» на грудях.
2. Повторити техніку роботи ніг.
3. Сприяти розвитку сили дихальних м'язів, витривалості, спритності, координації рухів.

Учитель: _____

Дата проведення: _____

Місце проведення: _____

Кількість учнів за списком: _____, з них займалися _____

Виставити бали відповідно до критеріїв оцінювання: кожен критерій оцінюється за 5-бальною шкалою.

№	Критерії оцінювання		Оцінка	Коментарі
1	2		3	4
1	Загальні відомості	Матеріально-технічне забезпечення та санітарно-гігієнічні умови проведення занять (чистота приміщення, стан приладів, їхнє розміщення, установка і прибирання; порядок роздачі та збору інвентаря; безпека на заняттях).		
		Підготовленість педагога та учнів до уроку. Розробка вчителем змісту занять: відповідність підібраних засобів завданням уроку; доцільність запланованої і фактично реалізованої послідовності вправ на уроці.		
		Підбір методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації та оцінки діяльності учнів. Їхня доцільність із погляду у вихованні особистості учнів; використання на уроці наочних посібників і технічних засобів навчання, їх повнота і методична цінність.		
		Підготовленість до уроку помічників, їх попереднє інструктування; успішність діяльності; знання та вміння організаційно-методичного характеру; знання типових помилок і шляхів їх виправлення; уміння страхувати; знання правил ігор, вимоги до установки приладів.		
2	Тип, завдання і побудова уроку	Місце уроку в системі занять, доцільність обраного типу уроку; його відповідність етапові навчання.		
		Чіткіс формування завдань і їх доведення до учнів із погляду мотиваційного забезпечення (спонукання учнів до навчання, подолання труднощів, переконання важливості матеріалу, що вивчається, підвищення інтересу до уроку).		
		Відповідність структури уроку до його типу, завдань і змісту.		
3	Навчальний матеріал (зміст) уроку.	Відповідність змісту і завдань до можливостей учнів, їхнього рухового досвіду.		
		Наявність і своєчасність перевірки якості засвоєного, достатності зусиль для усунення виявлених помилок. Забезпечення міцності засвоєння матеріалу.		
		Дозування фізичних навантажень. Обґрунтованість фізичних навантажень і способів їх регулювання з позиції вирішення поставлених завдань.		
		Доцільність і конкретність заданих додому завдань, їх посильність.		
4	Методи навчання і виховання	Уміння вчителя обирати необхідні методи, враховуючи: завдання уроку, особливості навчального матеріалу, умови проведення занять, етап навчання, підготовленість учнів, їх вік і стать.		
		Наявність елементів самостійного пошуку і творчих зусиль учнів. Зв'язок навчання і виховання в кожному конкретному епізоді та уроці загалом.		

		Оцінка використання методів слова: точність і логіка викладу; уміння вести бесіду; доцільність кількості та змісту вказівок; доступність пояснення техніки; об'єктивність усних оцінок; дотримання прийнятої термінології.		
		Оцінка використання методів наочності: своєчасність прямої демонстрації, її доцільність і достатність повторень; використання звукової, світлової демонстрації та музичного супроводу тощо		
		Оцінка використання методу вправ: відповідність обраних методів до етапу навчання, фізичного і психічного стану учнів; ефективність підібраних підвідних і підготовчих вправ; ефективність використання ігрового і змагального методів навчання, стимулювання творчої активності та свідомості учнів; уміння сформулювати команди, розподілити ігрові ролі, доступно викласти зміст ігор і правила їх проведення;		
5	Аналіз стилю діяльності педагога	Уміння ставити завдання, які стимулюють інтерес учнів до уроку; відповідність фізичного, психічного і інтелектуального навантаження можливостям учнів; співвідношення засвоєння навчального матеріалу на уроках і в самостійних позаурочних заняттях; володіння змістом і структурними компонентами уроку; робоче самопочуття вчителя протягом уроку; психологічний клімат у класі; уміння контролювати і оцінювати роботу помічників.		
6	Аналіз організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки	Розуміння учнями поставлених завдань; як досягалися стійкість і зосередженість уваги учнів; рівень особистої відповідальності учнів за якість та ефективність навчальної роботи; інтерес учнів до власного розвитку, успіхів та рівень їхньої відповідальності за власний фізичний стан; емоційний стан учнів.		
7	Результати уроку	Реалізація плану уроку, його завдань, рівень засвоєння навчального матеріалу; виховне й оздоровче значення уроку; обґрунтованість і ефективність змін, внесених у запланований зміст і організацію уроку; емоційне тло уроку.		
		Оцінка якості уроку загалом, що було нового, оригінального на уроці. Вади змісту, організації та методики проведення уроку, шляхи усунення хиб і помилок учителя.		
Підсумковий бал				

Аналіз уроку використовують для отримання вчителем фізичної культури категорії (після проведення відкритого уроку).

За типовим положенням про атестацію педагогічних працівників, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 6 жовтня 2010 р. № 930. Педагогічним працівникам (вчителям фізичної культури) присвоюються

кваліфікаційні категорії: «спеціаліст», «спеціаліст другої категорії», «спеціаліст першої категорії», «спеціаліст вищої категорії».

Кваліфікаційна категорія «спеціаліст» присвоюється педагогічним працівникам з повною вищою освітою, діяльність яких характеризується: здатністю забезпечувати засвоєння учнями навчальних програм; знанням основ педагогіки, психології, дитячої та вікової фізіології; знанням теоретичних основ та сучасних досягнень науки з предмета, який вони викладають; використанням інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових освітніх ресурсів у навчально-виховному процесі; вмінням вирішувати педагогічні проблеми; вмінням устанавлювати контакт з учнями (вихованцями), батьками, колегами по роботі; додержанням педагогічної етики, моралі.

Випускникам вищих навчальних закладів, які отримали повну вищу освіту, при прийомі на роботу встановлюється кваліфікаційна категорія «спеціаліст».

Кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії» присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст», та які постійно вдосконалюють свій професійний рівень; використовують диференційований та індивідуальний підхід до учнів; володіють сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами, різними формами позаурочної (позанавчальної) роботи та їх якісним застосуванням; застосовують інноваційні технології у навчально-виховному процесі; знають основні нормативно-правові акти у галузі освіти; користуються авторитетом серед колег, учнів та їх батьків.

Кваліфікаційна категорія «спеціаліст першої категорії» присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії», та які використовують методи компетентнісно-орієнтованого підходу до організації навчального процесу; володіють технологіями творчої педагогічної діяльності з урахуванням особливостей навчального матеріалу і здібностей учнів; впроваджують передовий педагогічний досвід; формують навички самостійно здобувати знання й застосовувати їх на практиці; уміють лаконічно, образно і виразно подати матеріал; вміють аргументувати свою позицію та володіють ораторським мистецтвом.

Кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії» присвоюється працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст першої категорії», та які володіють інноваційними освітніми методиками й технологіями, активно їх використовують та поширюють у професійному середовищі; володіють широким спектром стратегій навчання; вміють продукувати оригінальні, інноваційні ідеї; застосовують нестандартні форми проведення уроку (навчальних занять); активно впроваджують форми та методи організації навчально-виховного процесу, що забезпечують максимальну самостійність навчання учнів; вносять пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

Присвоєння кваліфікаційних категорій за результатами атестації здійснюється послідовно.

Педагогічні працівники, які в міжатастаційний період підготували переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних учнівських та студентських олімпіад з базових навчальних предметів; переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних спортивних змагань; переможців всеукраїнських конкурсів фахової майстерності серед учнів професійно-технічних навчальних закладів, переможців всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів Малої академії наук, а також педагогічні працівники, які стали переможцями або лауреатами конкурсів фахової майстерності, що проводяться центральними органами виконавчої влади, мають наукові ступені, вчені або почесні звання, якщо їх діяльність за профілем збігається з наявним науковим ступенем, ученим (почесним) званням, атестуються без додержання послідовності в присвоєнні кваліфікаційних категорій та строку проведення позачергової атестації.

У пакет документів (портфоліо вчителя) зазвичай входить:

- заява на переатастацію та присвоєння категорії вчителю подає адміністрація школи в обласну Атестаційну комісію;
- завірена копія трудової книжки;
- завірена копія вашого диплома про вищу (або середньому професійному) освіту;
- характеристики з вашого місця роботи (або декількох), результати проведення освітніх та позакласних заходів;
- свідоцтва про закінчення КПК та отриманні інших видів освіти;
- інформація про результати ваших попередніх атестацій (копія).

Семінарське заняття № 27-28.

Тема: Фізичне виховання у похилому і старшому віці

Мета вивчення: вивчити особливості фізичного виховання дорослого населення.

Література:

Основна

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоровье, 1989. – 72 с.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник, Ч. 2. – Черкаси.: Видавництво ЦНТЕІ. – С. 113-133; С. 216-246.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература. – Т. 2. – 2003. – С. 201-251.
4. Основы теории и методики физической культуры // Под. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 329-335.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 7-68; С. 163-179.
6. Сергієнко Л.П., Козленко А.В. Оздоровча ходьба і біг. – Миколаїв, 1986. – 44 с.

7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – С. 262-291.
8. Справочник работников физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Под. ред. А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2003. – С. 773-780.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – С. 279-301.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. думка, 2000. – 360 с.

Додаткова

1. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
2. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
3. Косицин Г.И., Кушнарера Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.
4. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
5. Макадун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
6. Майя Гоголан. Попрошайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
7. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Описати тестові методики для оцінки рівня фізичної підготовленості дорослого населення.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Назвати вікову періодизацію дорослого населення (молодіжний, зрілий-середній, похилий, старший, довгожителі).
2. Визначити соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населення (на прикладі осіб похилого і старшого віку:
 - затримати і знизити інволюційні зміни, забезпечивши збереження працездатності організму;
 - сприяти творчому довголіттю, збереженню і відновленню здоров'я людини;
 - поглиблювати знання, які необхідні для самостійного використання засобів фізичного виховання).

3. Які особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення (анатоμο-фізіологічні та психологічні).
4. Назвати фактори, які впливають на здоров'я дорослого населення та надати практичні рекомендації:
 - рухова активність;
 - шкідливі звички;
 - харчування;
 - загартовування;
 - режим праці та відпочинку;
 - гігієна;
 - стрес;
 - навколишнє середовище;
 - хобі та ін.
5. Назвати форми організації оздоровчих занять:
 - самостійні заняття;
 - групи загальної фізичної підготовки;
 - гігієнічна і рекреаційна фізична культура;
 - лікувальні заняття;
 - фізкультурно-реабілітаційні заняття та ін.
6. Якими методичними правилами слід керуватися при проведенні занять з людьми похилого і старшого віку?
 - 1) Використання фізичних вправ повинно бути строго дозованим за кількістю повторень, темпом виконання, амплітудою рухів.
 - 2) Вправи силової спрямованості слід чергувати із вправами на розтягнення.
 - 3) Після 3-4 вправ загального характеру необхідно виконувати дихальні вправи.
 - 4) З метою запобігання перевантаження слід чергувати вправи для верхніх та нижніх кінцівок або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів з вправами для м'язів-розгиначів.
 - 5) Необхідно слідувати за ЧСС.
7. Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.

Завдання 2.

1. Скласти план-конспект занять для людей зрілого або похилого віку з оздоровчою направленістю (за вибором студента).
2. Провести аналіз щоденнику самоконтролю для дорослого населення (за вибором студента).

Семінарське заняття № 29-30.

Тема: Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури

Мета вивчення: визначити оздоровчу спрямованість фізичної культури дорослого населення як найважливіший принцип фізичного виховання.

Література:

Основна

7. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: Дис. ... канд. Наук по физ. восп. и спорту. – К., 1996. – 195 с.
8. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1976. – 254 с.
9. Андерсен К.Л., Рутенфранц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - № 6.
10. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Республ. Межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.
11. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 358 с.
12. Бабаевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 294 с.

Додаткова

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
9. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
10. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
11. Косицин Г.И., Кушнарєва Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.
12. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
13. Макагун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
14. Майя Гогулан. Попрощайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
15. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Описати одну із авторських програм:

- бігові навантаження з контролем (система Купера);
- біг на 10 м (система Паніковського);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- всього 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Моргауза).

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання.
2. Оздоровчо-рекреативна фізична культура.
3. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.
4. Спортивно-реабілітаційна фізична культура.
5. Гігієнічна фізична культура.

Семінарське заняття № 31-32.

Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Мета вивчення: визначити позитивний вплив фізкультурних занять на оздоровлення організму.

Література:

Основна

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

3. Дубенчук А. Духовне здоров`я – фундамент здоров`я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
4. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

4. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.
5. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості.

6. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.

Семінарське заняття № 33-34.

Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Мета вивчення: визначити показники діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Література:

Основна

5. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
7. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
8. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

1. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
2. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

Критерії оцінювання: теорія – 6 балів; самостійна робота – 6 балів.

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

У щоденнику самоконтролю фіксують: самопочуття; сон; апетит; функціональні проби оцінки працездатності серцево-судинної та дихальної систем (проба з присіданнями; проба з підстрибуваннями; ортостатична проба).

Хід практичної роботи

Завдання 1.

1. Пульсометрія.
2. Методи і функціональні проби для визначення працездатності серцево-судинної і дихальної систем.
3. Тестування.

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до самостійних занять**

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І., к. пед. н.
проф. Лозою Т.О., к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

Тема: Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання
Завдання 1.

Контрольна робота. Терміни і поняття у фізичній культурі і спорті.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 6-16; 1990. – С.24-30.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 3-24.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 14-40.

Додаткова

1. Бокарев Ю.Г. Возможное направление работы // Физическая культура в школе. – № 6. – 1991. – С. 3-8.
2. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в ФК человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 2-4.
3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – С. 8-13.
4. Пилюян Р.А. Ошибки Пьера де Кубертена и его последователей // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 1996. – С. 4-5.

Тема: Система фізичного виховання

Завдання 1.

Доповідь та аналіз реферату: “Система фізичного виховання оздоровчого спрямування” (Амосова, Лідьярда, Каллане та ін.).

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 25-45.

Додаткова

1. Бичук О.І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1997. – 144 с.
2. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральный оптимум физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физвоспитания и спорта: Тез. Вс. симпозиума. – Малаховка, 1991. – С. 43-44.
3. Зотов В.П., Антомонов Ю.Г., Котова Ю.Г., Белов В.М. Концепция оздоровительной реабилитации. – К.: медэкол, 1993. – 16 с.

4. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.

Тема: Засоби фізичного виховання

Завдання 1.

Аналіз програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів (школи).

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 36-58; 1990. – С. 30-42.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С.46-71.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 90-108.

Додаткова

1. Козленко М.П. та ін. Теорія та методика фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984. – С. 25-30.
2. Левицки Ч., Левицка Г. Факторы угрожающие здоровью и двигательной подготовленности современной молодежи в Польше и мире // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 685-689.
3. Москаленко Н.В. Система управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях общеобразовательной школы // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Медіа, 1999. – С. 451-455.

Тема: Методи і принципи навчання у процесі фізичного виховання

Завдання 1.

Скласти таблицю «Методи навчання» та підібрати до них методичні прийоми.

Завдання 2.

Скласти різні види навчальних карток:

- картка-рафічна;
- картка-опис;
- комплексна картка.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 100 - 118.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 106-150.

Додаткова

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 59-64.

2. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Особенности умения основных форм и методов проблемного обучения активизации познавательной деятельности студентов институтов ФК // Теория и практика физической культуры. – №2. – 1995. – С. 9-13.
3. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 71-74.

Тема: Структура процесу навчання руховим діям та особливості його етапів
Завдання 1. Теоретичні питання:

1. Що таке оцінка?
2. Які види оцінки ви знаєте (бальна, словесна)?
3. Визначити функції оцінок:
 - контролююча;
 - навчальна;
 - виховна.
4. Назвати вимоги, які ставляться до оцінок:
 - систематичність;
 - об'єктивність;
 - всебічність;
 - диференційованість.
5. Які види обліку успішності ви знаєте?:
 - попередній (бальна оцінка не виставляється),
 - поточний,
 - підсумковий.
6. Назвати критерії оцінок:
 - порівняння виконаної техніки зі стандартною технікою;
 - порівняння отриманого результату з нормативом (результативність);
 - порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Тема: Форми побудови занять у фізичному вихованні

Завдання 1.

1. Скласти план-конспект уроку з фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку.

Завдання 2.

1. Поставити три завдання до конспекту:
 - 1) Навчити техніці...
 - 2) Повторити (закріпити, удосконалити) техніку...
 - 3) Сприяти розвитку ...

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Тема: Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Завдання 1.

1. Протокол хронометрування.
2. Графік пульсометрії.

Література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 158-171.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 178-193.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.

Тема: Сила і основи методики її виховання

Завдання 1.

Доповідь та аналіз реферату: “Тести для діагностики силових здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку сили (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили рук і плечового поясу.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток абсолютної сили.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток відносної сили.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток вибухової сили.
5. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.

Зразок

Навчальна картка № 1

Комплекс вправ спрямований на розвиток сили рук і плечового поясу

№ п/п	Засоби	Вага обтяження (%)	ПМ (к-сть разів в 1 підході)	К-сть підходів (раз.)	Інтервали відпочинку (хв.)
1	Присідання з грифом на плечах	20 кг	1-3	2-3	3-4

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 3-23.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 177-196.

Додаткова

1. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. – Л.: Наука, 1975. – 151 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 265-296.

Тема: Витривалість та основи методики її виховання

Завдання 1.

Доповідь та аналіз реферату: “Тести для діагностики витривалості у дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку витривалості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток загальної витривалості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісної витривалості.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісно-силової витривалості.
5. Естафети та ігри для розвитку швидкісно-силової витривалості.

Зразок

Навчальна картка № 2

Комплекс вправ, спрямований на розвиток загальної витривалості

№ п/п	Засоби	Інтенсивність, (%)	Тривалість одноразового навантаження	Інтервали відпочинку (хв.)	Кількість серій	Інтервали відпочинку між серіями
1	Біг 300м	30%	15 хв.	15	-	-

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 143-148.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 51-76.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 211-223.

Додаткова

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. С. 13-16.
2. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
3. Мотылянская Р.Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов // Выносливость у юных спортсменов / Под ред. Р.Е.Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 5-11.
4. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 313-325.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 103-118.

Тема: Швидкість та основи методики її розвитку

Завдання 1.

1. Доповідь та аналіз реферату: “Тести для діагностики швидкісних здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку швидкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток простої та складної рухової реакції.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкості поодинокого руху.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток частоти рухів.
4. Естафети для розвитку комплексних форм прояву швидкості.
5. Рухливі ігри для розвитку комплексних форм прояву швидкості.

Зразок

Навчальна картка № 3

Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкості поодинокого руху

№ п/п	Засоби	Інтенсивність (%)	Вага обтяжень (%)	ПМ (раз., сек.)	Інтервали Відпочинку між підходами (хв.)	К-сть серій	Інтервали відпочинку між серіями (хв.)
1	Біг 30м	90	20	3-4	6-8	2-3	10-15

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 154-157.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 77-98.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 197-210.

Додаткова

1. Минаєв Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 105-106.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – С. 92-102.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 248-250.

Тема: Гнучкість та методика її розвитку

Завдання 1.

Доповідь та аналіз реферату: “Тести для діагностики гнучкості дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку гнучкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ з гімнастичними палицями, спрямований на розвиток гнучкості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток активної гнучкості.

3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток пасивної гнучкості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток статичної гнучкості.
5. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічної гнучкості.

Зразок

Навчальна картка № 4

Комплекс вправ з гімнастичними палицями, спрямований на розвиток гнучкості

№ п/п	Засоби	Темп руху (повільний - П, середній - С)	Величина обтяження (%)	К-сть рухів в 1 підході (раз.) або тривалість руху (с, хв.)	Інтервали відпочинку (хв.)
1	В. п. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-3. Пружні нахили вперед, руки вперед. 4. В. п.	П	10%	10-12	1-2

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118-129.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. –Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 90-120.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 224-232.

Додаткова

1. Альтер М. Д. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 201. – 424 с.
2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К., 1980. – 102 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
5. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.
6. Хоули Е.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Тема: Рухово-координаційні здібності та основи методики їх виховання

Завдання 1.

1. Доповідь та аналіз реферату: “Тести для діагностики координації рухів дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Завдання 2.

Розробити навчальні картки для розвитку спритності (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічних і просторово-часових параметрів рухів.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності зберігати рівновагу.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності до рухової реакції.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток ритму рухів.
5. Рухливі ігри та естафети, спрямовані на розвиток спритності.

Зразок

Навчальна картка № 5

Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічних і просторово-часових параметрів рухів

№ п/п	Засоби	Інтенсивність роботи (%)	Тривалість окремої вправи (хв.)	Кількість повторень однієї вправи (раз.)	Тривалість (хв.) і характер відпочинку між вправами
1	Човниковий біг 4x9 м	90-100%	3-4 хв.	2-3	4-6 пасивний

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-154.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 300-309.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. – Ч.ІІ. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – Ч.2. – С. 121-142.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.1. – С. 233-239.

Додаткова

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
2. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
3. Лях В.И. Методы и критерии оценки КС школьников. – 1998. – 46 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – С. 130-143.

Тема: Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Завдання 1.

Контрольні тести

Виберіть правильну відповідь на систему стандартизованих тверджень.

1. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:

- а) фізичні вправи, оздоровчі сили природи;
- б) оздоровчі сили природи, фізичні вправи;

- в) фізичні вправи, гігієнічні фактори;
 - г) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.
2. Зміст і форми занять з фізичного виховання у дошкільних дитячих закладах визначаються:
- а) загальним планом роботи з фізичного виховання, який розробляється безпосередньо керівником дошкільного дитячого закладу;
 - б) “Програмою виховання і навчання у дитячому садку”;
 - в) побажаннями батьків;
 - г) вихователями або інструкторами-методистами з фізичної культури, виходячи з особистого професійно-педагогічного досвіду.
3. Вік дитини від 1 до 3 років називається:
- а) перше дитинство;
 - б) грудний вік;
 - в) новонароджений;
 - г) раннє дитинство.
4. У ранньому і дошкільному віці слід звертати в першу чергу увагу на розвиток:
- а) координаційних здібностей;
 - б) швидкісних здібностей;
 - в) силових здібностей;
 - г) здібностей до гнучкості в суглобах.
5. У ранньому і дошкільному віці більш за все сприяють формуванню уміння володіти своїм тілом, злагоджено виконувати різні складні вправи:
- а) безсюжетні рухливі ігри;
 - б) спрощені форми спортивних вправ;
 - в) вправи основної гімнастики;
 - г) сюжетні рухливі ігри.
6. Вкажіть, з якого віку до складу засобів фізичного виховання дошкільнят слід включати спрощені форми спортивних вправ:
- а) з двох років;
 - б) з трьох років;
 - в) з чотирьох років;
 - г) з п’яти років.
7. Вкажіть основну форму занять з дітьми у дошкільних дитячих закладах:
- а) урок фізичної культури;
 - б) фізкультхвилинка;
 - в) заняття урочного типу;
 - г) фізкультпаузи.
8. У дошкільних дитячих закладах фізкультурні паузи використовують з метою:
- а) навчання новим руховим діям;
 - б) додаткового розвитку рухових здібностей;
 - в) удосконалення раніше вивчених рухових дій;
 - г) попередження у дітей втоми.

9. Тривалість фізкультурних занять у дошкільних дитячих закладах для дітей 5-6 років триває:
- а) 15-25 хвилин;
 - б) 25-30 хвилин;
 - в) 40-45 хвилин;
 - г) 60 хвилин.
10. В 3-4 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- а) 90-105 уд/хв.;
 - б) 115-125 уд/хв.;
 - в) 130-125 уд/хв.;
 - г) 150-160 уд/хв.
11. В 5-7 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- а) 100-110 уд/хв.;
 - б) 120-130 уд/хв.;
 - в) 140-150 уд/хв.;
 - г) 160-165 уд/хв.

Література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 172-180.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 176-180.

Додаткова

1. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К.: Освіта, 1993. – 270 с.
2. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. та ін. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
3. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. – М.: ФиС, 1984. – 48 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – С. 157-168.

Тема: Фізичне виховання дітей шкільного віку

Завдання 1.

1. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами і його будова (ПЛАН-КОНСПЕКТ).

Завдання 2.

1. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури (СКЛАДОВІ).

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.

3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Тема: Фізичне виховання студентської молоді

Завдання 1: контрольні тести

Виберіть правильну відповідь на систему стандартизованих тверджень.

1. Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти поділяються на навчальні відділення:
 - а) підготовче, основне, медичне;
 - б) основне, спеціальне, спортивне;
 - в) спортивне, фізкультурне, оздоровче;
 - г) загально підготовче, професійно-прикладне.
2. Вкажіть основну форму фізичного виховання у вузі:
 - а) факультативні заняття;
 - б) фізичні вправи в режимі навчального дня;
 - в) учбові заняття;
 - г) заняття в групах загальної фізичної підготовки і спортивних секціях (за вибором студентів).
3. Програма з фізичного виховання студентів складається з наступних розділів:

- а) теоретичного, практичного, оздоровчого;
- б) контрольного, оздоровчого, практичного;
- в) теоретичного, практичного, контрольного;
- г) практичного, контрольного оздоровчого.

4. Вкажіть, скільки разів на тиждень проводять заняття з фізичної культури для студентів вузів:

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) чотири.

5. Фізичне виховання студентів включає напрямлення:

- а) загально підготовче, лікувальне;
- б) спортивне, оздоровчо-рекреативне;
- в) професійно-прикладне, гігієнічне;
- г) всі вище названі.

6. Об'єктом якої фізичної культури є студенти, які мають відхилення в стані здоров'я:

- а) лікувальна фізична культура;
- б) адаптивна фізична культура;
- в) оздоровча фізична культура;
- г) оздоровчо-рекреативна фізична культура.

7. Вкажіть основну форму занять фізичною культурою студентів у вищому навчальному закладі:

- а) фізичні вправи в режимі навчального дня;
- б) факультативні заняття;
- в) учбові заняття;
- г) самостійні заняття.

8. Освітній процес по дисципліні “Фізична культура” із студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий строк, здійснюється за навчальною програмою, яка включає модулі:

- а) практичний, теоретичний, валеометричний;
- б) освітній, валеометричний, практичний;
- в) валеометричний, практичний, оздоровчий;
- г) практичний, оздоровчий, освітній.

9. Згідно науково-розробленим рекомендаціям студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання поділяються на групи:

- а) А, Б;
- б) В;
- в) лікувальну;
- г) всі вище перераховані.

10. На заняттях з фізичного виховання, які проводяться на першій парі слід давати навантаження:

- а) малої інтенсивності (ЧСС 110-130 уд/хв.);
- б) середньої інтенсивності (ЧСС 130-150 уд/хв.);
- в) великої інтенсивності (ЧСС 160-170 уд/хв.);

г) дуже малої інтенсивності (ЧСС 90-100 уд/хв.).

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.

Додаткова

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 266-278.

Тема: Планування і контроль у фізичному вихованні.

Завдання.

Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні.

1. Визначити поняття “Педагогічний контроль”. Назвати види педагогічного контролю, дати їх характеристики:
 - попередній контроль;
 - оперативний контроль;
 - текучий контроль;
 - етапний контроль;
 - підсумковий контроль.
2. Назвати методи контролю, дати їх характеристику:
 - педагогічне спостереження;
 - опитування;
 - прийом навчальних нормативів;
 - тестування;
 - контрольні та інші змагання;
 - найпростіші лікарські методи (вимірювання ЖЄЛ – життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили та ін.);
 - хронометрування занять;
 - визначення динаміки фізичного навантаження на заняттях по ЧСС та ін.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986. – С. 115-133.
3. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / Физическая культура. – №1 – 2. – М.: Просвещение, 1999. – С. 18-25.
2. Основи здоров'я і фізична культура / Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001. – 112 с.
3. Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році // Фізичне виховання в школі. – №3. – 2001. – С. 2-3.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
7. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
8. Лоза Т.О., Прокопова Л.І., Одинцова С.В. Програма з педагогічної практики в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 38 с.
9. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Тема: Технологія розробки документів планування з фізичного виховання
Завдання.

1. Скласти загальний план роботи з фізичного виховання.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Загальний план роботи з фізичного виховання на навчальний рік у загальноосвітній школі

№ п/п	Основні розділи і зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний за виконання
1	2	3	4
	1. Організаційна робота		
	2. Навчальна робота		
	3. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня		
	4. Фізкультурно-масова і спортивна робота у позаурочний час		
	5. Агітаційно-пропагандистська робота		

6. Лікарський контроль і медико-санітарний нагляд			
7. Господарська робота			

2. Скласти річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання для 1-4 класу.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання
для учнів 4 класу

Навчальний матеріал	К-сть уроків	Перший семестр				Другий семестр			
		Номери уроків							
		1	2	3	4	5	6	n	102
Основи знань	5	1	2						
Легка атлетика	18	1	2	3	4	5	6		
Спортивні ігри								1	2

3. Скласти поурочний робочий (графічний) план на семестр.

Зразок
Затверджую
“ _____ ” _____ 200_р.

Робочий план (*графічний*) на перший семестр для 4 класу

Навчальний матеріал	Номери уроків									
	1	2	3	4	5	6	7	8	102	
<i>Основи знань</i>										
Правила безпеки на смузї перешкод	+									
Зміст нового комплексу з ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ)	+	+								
<i>Легка атлетика</i>										
Старт з опорою на одну руку	С									
Низький старт	Р	З	С	У				К		

Умовні позначки:

знак “+” показує на використання цього матеріалу на уроці;

Р – розучування рухової дії під безпосереднім контролем вчителя фізичної культури;

З – закріплення рухової дії;

У – удосконалення рухової дії;

К – контроль знань, умінь і навичок, показників у контрольних тестах або інших вправах навчального матеріалу.

4. Скласти поурочний робочий (тематичний) план на семестр.

Робочий план (*тематичний*) на перший семестр для 4 класу

Пояснювальна записка

Робочий план викладання предмету “Фізична культура” складений на перше півріччя для IV класу на сонові офіційної програми з предмету для загальноосвітньої школи. Робочим планом передбачається рішення в першому семестрі наступних головних задач фізичного виховання:

- подальше зміцнення здоров’я...;
- навчання базовим умінням за розділом програми “Гімнастика з основами акробатики” і ...;

Відповідно до задач у робочому плані викладені поурочно на перший семестр наступні види навчального матеріалу:

- основні знання з практичних видів, які заплановані на даний семестр;
- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи і т. д.

Уроки, які проводяться у першому семестрі носять комплексний характер і включають...

На всіх уроках у зміст розминки включаються біг у повільному темпі, тривалістю...

Цей план передбачає здавання текучих заліків по виконанню ряду гімнастичних комбінацій:...

Зміст уроків

Урок 1.

Бесіда “Правила поведінки на заняттях з гімнастики і заходи безпеки при вправах на снарядах”.

Шиккування в колону по одному, ознайомлення з поняттям “дистанція”.

Гімнастична колода: ходьба, ходьба з оплесками під ногою, зіскок прогнувшись.

Література:

Основна

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1979. – С. 138-154.
2. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – Ч.1. – С. 151-177.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. – Ч.2. – С. 113-141.

Додаткова

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 80.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І.Операйло та ін. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 41.
4. Прокопова Л.І., Лоза Т.О. Педагогічна практика в загальноосвітніх школах / Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. – 32 с.
5. Минав Б.Н., Шиян Б.М. Основы теории физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – С. 86-94.

Тема: Фізичне виховання у похилому і старшому віці

Завдання.

1. Визначити соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населення (на прикладі осіб похилого і старшого віку).
2. Які особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення (анатомо-фізіологічні та психологічні).
3. Назвати фактори, які впливають на здоров’я дорослого населення та надати практичні рекомендації.
4. Назвати форми організації оздоровчих занять.
5. Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.

Література:

Основна

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоровье, 1989. – 72 с.
2. Івашенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник, Ч. 2. – Черкаси.: Видавництво ЦНТЕІ. – С. 113-133; С. 216-246.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература. – Т. 2. – 2003. – С. 201-251.
4. Основы теории и методики физической культуры // Под. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 329-335.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 7-68; С. 163-179.
6. Сергієнко Л.П., Козленко А.В. Оздоровча ходьба і біг. – Миколаїв, 1986. – 44 с.
7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – С. 262-291.
8. Справочник работников физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт,

рекомендации / Под. ред. А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2003. – С. 773-780.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – С. 279-301.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. думка, 2000. – 360 с.

Додаткова

1. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
2. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
3. Косицин Г.И., Кушнарера Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.
4. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
5. Макадун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
6. Майя Гоголан. Попрощайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
7. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

Тема: Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури

Завдання.

Оздоровча спрямованість як важливий принцип фізичного виховання.

Література:

Основна

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: Дис. ... канд. Наук по физ. восп. и спорту. – К., 1996. – 195 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1976. – 254 с.
3. Андерсен К.Л., Рутенфранц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональная публикация ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - № 6.
4. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Республ. Межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.
5. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 358 с.
6. Бабаевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 294 с.

Додаткова

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров`я, 1987. – 224 с.
2. Булич Э.Г. Секреты молодости // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №5. – 1985.
3. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГИФВС, 1994. – 126 с.
4. Косицин Г.И., Кушнарера Г.В. Уйдем от инфаркта // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 9. – 1986.
5. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – №2. – 1990.
6. Макадун Н.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. // Знание. – М.: Физкультура и спорт. – № 4. – 1990.
7. Майя Гогулан. Попрошайся с болезнями. – М.: Советский спорт, 1995. – С. 71-72; С. 81-82.
8. Солодовиченко О.Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури
Завдання.

Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.

Література:

Основна

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физичекой культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

1. Дубенчук А. Духовне здоров`я – фундамент здоров`я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
2. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Завдання.

Методи і функціональні проби для визначення працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Література:

Основна

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль ЗОЖ – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9-10. – С. 10-11.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида//Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 4. – С. 29-31.
3. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. – С. 6-9.
4. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств//Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. – М., 1991. – С. 87-103.

Додаткова

1. Дубенчук А. Духовне здоров'я – фундамент здоров'я фізичного // Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С.28-33.
2. Ефимов И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний// Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 10-22.

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до поточного контролю**

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта
Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І., к. пед. н.
проф. Лозою Т.О., к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

Тема: Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Теоретичні питання

1. Визначити поняття ТМФВ.
2. Джерела виникнення ТМФВ, їх взаємозв'язок.
3. Етапи формування ТМФВ.
3. Поняття “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізкультурне виховання”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “спорт”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”.
4. Структура фізичної культури.
5. Функції фізичної культури.
6. Показники рівня розвитку ФК у суспільстві.
Оцінювання: 3 балів.

Практичне завдання

Написати диктант: терміни і поняття у ТМФВ.

Оцінювання: 2 балів.

Питання для самостійної роботи:

2. Постанови у сфері фізичної культури і спорту.
Оцінювання: 2 балів.

Тема: Система фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Поняття “Система фізичного виховання”
2. Історичний і класовий характер систем фізичного виховання.
3. Структура систем фізичного виховання.
4. Напрямки системи фізичного виховання.
6. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання:
Оцінювання: 3 балів.

Практичне завдання

Доповідь на тему: «Система фізичного виховання П. Ф. Лесгафта».

Оцінювання: 3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Системи загартування у фізичній культурі.
Оцінювання: 2 балів.

Тема: Засоби фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Провідні та другорядні засоби ФК.
2. Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ.
3. Техніка фізичних вправ.
4. Показники техніки фізичних вправ.
5. Педагогічні критерії ефективності техніки фізичних вправ.
6. Класифікація фізичних вправ.
7. Оздоровчі сили природи.
8. Гігієнічні фактори.
Оцінювання: 3 балів.

Практичне завдання

Перевірка реферату на тему: «Державні тести України про фізичну підготовленість населення».

Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Оцінювання:2 балів.

Тема: Методи навчання у процесі фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Поняття “метод”, “методичний прийом”, “методика”. Вимоги до методів навчання.
2. Методи словесної групи навчання. Визначити функції слова.
3. Методи групи наочності. Назвати види наочності.
4. Практична група методів навчання.

Оцінювання:3 балів.

Практичне завдання

Скласти таблицю «Методи навчання» та підібрати до них методичні прийоми.

Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Закон України «Про освіту».

Оцінювання:2 балів.

Тема: Принципи навчання у процесі фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання.
2. Загально-методичні принципи навчання.

Оцінювання:3 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки (за зразком):

- 1) картка-графічна;
- 2) картка-опис;
- 3) комплексна картка.

Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи

Специфічні принципи фізичного виховання:

- принцип неперервності процесу фізичного виховання;
- принцип системного чергування навантаження і відпочинку;
- принцип поступового нарощування розвиваючо-тренувальної дії;
- принцип адаптованого збалансування динаміки навантаження;
- принцип циклічної побудови занять;
- принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

Оцінювання:2 балів.

Тема: Структура процесу навчання і особливості його етапів

Теоретичні питання

1. Рухові уміння і навички як предмет навчання у фізичному вихованні.
2. Основи формування рухової навички.
3. Характеристика першого етапу навчання рухової дії.
4. Завдання другого етапу. Визначити характерні ознака етапу. Помилки. Оцінка. Критерії оцінювання.
5. Завдання третього етапу. Стадії формування рухового уміння вищого порядку. Види та способи повторень.
Оцінювання:3 балів.

Практичне завдання

Диктант «терміни і поняття у фізичному вихованні».

Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Привести приклад складної рухової дії та описати структуру її навчання.

Оцінювання:2 балів.

Тема: Форми побудови занять у фізичному вихованні

Теоретичні питання

1. Форми занять (урочна, позаурочна). Характерні ознаки урочної форми.
2. Зміст уроку фізичної культури.
3. Структура уроку фізичної культури.
4. Назвати види уроків.
5. Типи уроків ФК.
6. Класифікація уроків фізичної культури.
7. Вимоги до уроку.
8. Методи організації учнів.
9. Способи виконання завдань.
- 10.Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури.
11. План-конспект уроку фізичної культури.

Оцінювання:3 балів.

Практичне завдання

Класти план-конспект уроку фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку за програмою. Поставити три завдання до конспекту:

- 1) Навчити техніці...
- 2) Повторити (закріпити, удосконалити) техніку...
- 3) Сприяти розвитку ...

Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Описати види підготовки вчителя фізичної культури до уроку (попередня та безпосередня)?

Оцінювання:2 балів.

Тема: Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняття “Фізичні якості”, “Фізичні здібності”.
2. Назвати компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Назвати шляхи реєстрації фізичних якостей.
4. Дати характеристику закономірностей розвитку фізичних здібностей.
5. Назвати принципи розвитку фізичних якостей, дати їх характеристику.
Оцінювання:4 балів.

Практичне завдання

Підготувати реферат: «Визначення рівня компетентності учнів 1-4 класів».
Оцінювання:3 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти таблицю сенситивних періодів розвитку фізичних якостей школярів.
Оцінювання:2 балів.

Тема: Сила і основи методики її виховання

Теоретичні питання

1. Поняття “розвиток сили”, “виховання сили”.
2. Компоненти, з яких складаються фізичні якості.
3. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
4. Принципи розвитку фізичних якостей.
5. Поняття “сила”. Назвати види силових здібностей.
6. Режими м'язових напружень?
7. Методика розвитку силових здібностей у школярів.

Оцінювання:2 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки для розвитку сили (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили рук і плечового поясу.
 2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток абсолютної сили.
 3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток відносної сили.
 4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток вибухової сили.
- Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.

Оцінювання:5 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти батарею тестів для діагностики силових здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів”.

Оцінювання:2 балів.

Тема: Витривалість та основи методики її виховання

Теоретичні питання

- 1.Дати визначення поняття “витривалість”. Назвати зовнішні та внутрішні ознаки роботи на витривалість.
2. Дати визначення поняття “стомлення”. Назвати фази стомлення.
- 3.Назвати типи стомлення.
- 4.Дати класифікацію фізичного стомлення.

5. Дати характеристику зон потужності відносно до витривалості.
 6. Назвати види витривалості.
 7. Назвати компоненти, які характеризують навантаження при розвитку витривалості.
 8. Назвати методи розвитку витривалості.
 9. Визначити тести за допомогою яких можна виміряти витривалість. Назвати одиниці вимірювання, сенситивні періоди розвитку.
- Оцінювання: 2 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки для розвитку витривалості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток загальної витривалості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісної витривалості.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силової витривалості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкісно-силової витривалості.
5. Естафети та ігри для розвитку швидкісно-силової витривалості.

Оцінювання: 5 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти батарею тестів для діагностики витривалості у дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Оцінювання: 2 балів.

Тема: Здібності до швидкості та основи методики їх виховання

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняття “швидкість”. Назвати компоненти прояву здібностей до швидкості.
2. Прослідкувати зв'язок між компонентами.
3. Назвати форми прояву швидкості рухової реакції.
4. Назвати види рухової реакції.
5. Визначити методи розвитку швидкості рухової реакції
6. Дати характеристику другого компоненту.
7. Дати характеристику третього компоненту.
8. Які вікові особливості розвитку швидкості у дітей шкільного віку?
9. За допомогою яких тестів можна визначити здібність до швидкості?

Оцінювання: 2 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки для розвитку швидкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток простої та складної рухової реакції.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток швидкості поодинокого руху.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток частоти рухів.
4. Естафети для розвитку комплексних форм прояву швидкості.
5. Рухливі ігри для розвитку комплексних форм прояву швидкості.

Оцінювання: 5 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти батарею тестів для діагностики швидкісних здібностей дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Оцінювання: 2 балів.

Тема: Гнучкість і основи методики її виховання

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняття “гнучкість”. Назвати види гнучкості.
2. Визначити поняття “гнучкість”, “рухомість”.
3. Назвати фактори, які впливають на розвиток гнучкості.
4. Назвати одиниці вимірювання гнучкості.
5. Назвати тести та нормативи гнучкості.
6. Визначити засоби за допомогою яких можна розвивати гнучкість.
7. Назвати методичні умови виконання вправ на гнучкість.
8. Які методи розвитку гнучкості ви знаєте?
9. Які особливості розвитку гнучкості на уроках ФК у школі?
10. Скласти комплекси вправ за допомогою яких можна розвивати гнучкість у дітей шкільного віку.

Оцінювання: 2 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки для розвитку гнучкості (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ з гімнастичними палицями, спрямований на розвиток гнучкості.
2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток активної гнучкості.
3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток пасивної гнучкості.
4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток статичної гнучкості.
5. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічної гнучкості.

Оцінювання: 5 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти батарею тестів для діагностики гнучкості дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Оцінювання: 2 балів.

Тема: Рухово-координаційні здібності та основи методики їх виховання

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняття “Спритність”. Назвати мірила спритності.
2. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на координацію рухів.
3. Назвати специфічні координаційні здібності, дати їх характеристику.
4. Назвати засоби розвитку спритності, дати їх характеристику.
5. Назвати методи розвитку координаційних здібностей (КЗ).
6. Визначити методи і критерії оцінки КЗ у школярів, дати їх характеристику.
7. Віко-статеві особливості розвитку спритності у дітей шкільного віку.

Оцінювання: 2 балів.

Практичне завдання

Розробити навчальні картки для розвитку спритності (по 10 вправ у кожній картці) для учнів 1-4 класів:

1. Комплекс вправ, спрямований на розвиток динамічних і просторово-часових параметрів рухів.
 2. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності зберігати рівновагу.
 3. Комплекс вправ, спрямований на розвиток здібності до рухової реакції.
 4. Комплекс вправ, спрямований на розвиток ритму рухів.
 5. Рухливі ігри та естафети, спрямовані на розвиток спритності.
- Оцінювання: 5 балів.

Питання для самостійної роботи:

Скласти батарею тестів для діагностики координації рухів дітей шкільного віку та юних спортсменів.

Оцінювання: 2 балів.

Тема: Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Теоретичні питання

1. Значення і завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку
2. Назвати вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.
3. Назвати і охарактеризувати засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.
4. Назвати форми занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.
5. Визначити методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.

Оцінювання: 10 балів.

Практичне завдання

1. Скласти план-графік розподілу матеріалу програми за основними видами рухів на навчальний рік (за зраком).
2. Скласти календарно-тематичне планування занять з фізичного виховання на рік (щомісячно).

Оцінювання: 10 балів.

Питання для самостійної роботи:

Контрольні тести

Виберіть правильну відповідь на систему стандартизованих стверджень.

1. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:

- а) фізичні вправи, оздоровчі сили природи;
- б) оздоровчі сили природи, фізичні вправи;
- в) фізичні вправи, гігієнічні фактори;
- г) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

2. Зміст і форми занять з фізичного виховання у дошкільних дитячих закладах визначаються:

- а) загальним планом роботи з фізичного виховання, який розробляється безпосередньо керівником дошкільного дитячого закладу;
- б) “Програмою виховання і навчання у дитячому садку”;
- в) побажаннями батьків;
- г) вихователями або інструкторами-методистами з фізичної культури, виходячи з особистого професійно-педагогічного досвіду.

3. Вік дитини від 1 до 3 років називається:

- а) перше дитинство;
- б) грудний вік;
- в) новонароджений;
- г) раннє дитинство.

4. У ранньому і дошкільному віці слід звертати в першу чергу увагу на розвиток:

- а) координаційних здібностей;
- б) швидкісних здібностей;
- в) силових здібностей;
- г) здібностей до гнучкості в суглобах.

5. У ранньому і дошкільному віці більш за все сприяють формуванню уміння володіти своїм тілом, злагоджено виконувати різні складні вправи:

- а) безсюжетні рухливі ігри;
- б) спрощені форми спортивних вправ;
- в) вправи основної гімнастики;
- г) сюжетні рухливі ігри.

6. Вкажіть, з якого віку до складу засобів фізичного виховання дошкільнят слід включати спрощені форми спортивних вправ:

- а) з двох років;
- б) з трьох років;
- в) з чотирьох років;
- г) з п'яти років.

7. Вкажіть основну форму занять з дітьми у дошкільних дитячих закладах:

- а) урок фізичної культури;
- б) фізкультхвилинка;
- в) заняття урочного типу;
- г) фізкультпаузи.

8. У дошкільних дитячих закладах фізкультурні паузи використовують з метою:

- а) навчання новим руховим діям;
- б) додаткового розвитку рухових здібностей;
- в) удосконалення раніше вивчених рухових дій;
- г) попередження у дітей втоми.

9. Тривалість фізкультурних занять у дошкільних дитячих закладах для дітей 5-6 років триває:

- а) 15-25 хвилин;
- б) 25-30 хвилин;
- в) 40-45 хвилин;

- г) 60 хвилин.
10. В 3-4 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- а) 90-105 уд/хв.;
 - б) 115-125 уд/хв.;
 - в) 130-125 уд/хв.;
 - г) 150-160 уд/хв.
11. В 5-7 роки тренувальний ефект забезпечують вправи з ЧСС не менше:
- а) 100-110 уд/хв.;
 - б) 120-130 уд/хв.;
 - в) 140-150 уд/хв.;
 - г) 160-165 уд/хв.

Оцінювання: 10 балів.

Тема: Фізичне виховання дітей шкільного віку

Теоретичні питання

1. Визначити соціально-педагогічне значення і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку:
2. Визначити вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Назвати методи визначення фізичного розвитку та стандартні тести фізичної підготовленості дітей.
3. Дати характеристику засобів фізичного виховання дітей шкільного віку.
4. Характеристика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку:
5. Характеристика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку:
6. Характеристика фізичного виховання дітей старшого шкільного віку:
7. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям:
8. Форми організації фізичного виховання школярів.
9. Урок – як основна форма організації занять фізичними вправами і його будова.
10. Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури.

Оцінювання: 10 балів.

Практичне завдання

Професійно-педагогічна діяльність вчителя фізичної культури (СКЛАДОВІ).

Оцінювання: 10 балів.

Питання для самостійної роботи:

Форми фізичного виховання в сім'ї:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізкультурні хвилинки;
- індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах;
- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- участь разом з батьками у різних змаганнях-конкурсах;
- сімейні походи;
- процедури закалювання.

Оцінювання: 15 балів.

Тема: Фізичне виховання студентської молоді

Теоретичні питання

1. Значення і задачі фізичного виховання студентів.
2. Зміст програми фізичного виховання студентів.
3. Вікові особливості контингенту, що навчається у вузі.
4. Методичні основи фізичного виховання у вузі. Основні напрямки фізичного виховання, їх характеристика.
5. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях.
6. Форми організації фізичного виховання студентів: в режимі навчальної роботи та в позаурочний час.

Оцінювання: 10 балів.

Практичне завдання

Скласти план-конспект уроку фізичної культури для середнього шкільного віку враховуючи дітей віднесених до спеціальної медичної групи.

Оцінювання: 10 балів.

Питання для самостійної роботи:

Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я по адаптивній фізичній культурі.

Оцінювання: 15 балів.

Тема: Планування і контроль у фізичному вихованні

Теоретичні питання

I. Планування у фізичному вихованні.

1. Визначити поняття “Планування фізичного виховання”. Назвати види планування за терміном, дати їх характеристику.
5. Назвати вимоги до планування у фізичному вихованні.
4. Визначити методичну послідовність планування.
5. Дати характеристику основних документів планування у фізичному вихованні.

II. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні.

1. Визначити поняття “Педагогічний контроль”. Назвати види педагогічного контролю, дати їх характеристики.
2. Назвати методи контролю, дати їх характеристику.

Оцінювання: 2 балів.

Практичне завдання

1. Скласти план-графік розподілу варіативних модулів з фізичної культури
2. Скласти календарний (графічний і тематичний) план розподілу навчального матеріалу

Оцінювання: 2 балів.

Питання для самостійної роботи:

Документація вчителя фізичної культури.

Оцінювання: 2 балів.

Тема: Технологія розробки документів планування з фізичного виховання

Теоретичні питання

1. Визначити поняття “Технологія планування”.
2. Назвати розділи загального плану роботи з фізичного виховання, дати їх характеристику.
3. Визначити головне призначення річного плану-графіку навчального процесу з фізичного виховання. Назвати етапи навчального процесу відповідно до сезонів року.
4. З яких частин складається поурочний (тематичний і графічний) план роботи на семестр: пояснювальна записка і сам зміст плану. Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.
Оцінювання:2 балів.

Практичне авдання

1. Розробити план-конспект уроку.
2. Скласти педагогічний аналіз уроку фізичної культури.
Оцінювання:2 балів.

Питання для самостійної роботи:

Визначити методичні рекомендації щодо складання робочого плану.
Оцінювання:2 балів.

Тема: Фізичне виховання у похилому і старшому віці

Теоретичні питання

1. Визначити соціальне значення і завдання фізичного виховання дорослого населення (на прикладі осіб похилого і старшого віку).
2. Які особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення (анатомо-фізіологічні та психологічні).
3. Назвати фактори, які впливають на здоров'я дорослого населення та надати практичні рекомендації.
4. Назвати форми організації оздоровчих занять.
5. Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.
Оцінювання:8 балів.

Практичне завдання

Скласти план-конспект занять для людей зрілого або похилого віку з оздоровчою направленістю (за вибором студента).
Оцінювання:7 балів.

Питання для самостійної роботи:

Визначити, які можна запропонувати тестові методики для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб похилого і старшого віку.
Оцінювання:4 бали.

Тема: Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури

Теоретичні питання

1. Оздоровча направленість як важливий принцип фізичного виховання.

2. Оздоровчо-рекреативна фізична культура.
3. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.
4. Спортивно-реабілітаційна фізична культура.
5. Гігієнічна фізична культура.

Оцінювання: 7 балів.

Практичне завдання

Провести аналіз щоденнику самоконтролю для дорослого населення (за вибором студента).

Оцінювання: 8 балів.

Питання для самостійної роботи:

Вивчити одну із авторських програм:

- бігові навантаження з контролем (система Купера);
- біг на 10 м (система Паніковського);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- всього 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Моргауза).

Оцінювання: 4 балів.

Тема: Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

Теоретичні питання

1. Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.
2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості.
3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.

Оцінювання: 8 балів.

Практичне завдання

Скласти планконспект оздоровчо-тренувального заняття для людей із захворюваннями серцевосудинно і дихальної систем.

Оцінювання: 7 балів.

Питання для самостійної роботи:

Основи побудови оздоровчого тренувального заняття.

Оцінювання: 4 балів.

Тема: Оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою

Теоретичні питання

1. Пульсометрія.
2. Методи і функціональні проби для визначення працездатності серцево-судинної і дихальної систем.
3. Тестування.

Оцінювання: 7 балів.

Практичне завдання

Методи і функціональні проби для визначення працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Оцінювання:8 балів.

Питання для самостійної роботи:

У щоденнику самоконтролю фіксують: самопочуття; сон; апетит; функціональні проби оцінки працездатності серцево-судинної та дихальної систем (проба з присіданнями; проба з підстрибуваннями; ортостатична проба).

Оцінювання:4 балів.

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Інструктивно-методичні матеріали
до підсумкового контролю**

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта
Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І., к. пед. н.
проф. Лозою Т.О., к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Поняття "Фізична культура", склад, будова, функції фізичної культури, критерії впровадження у суспільстві.
2. Методика виховання різних видів витривалості учнів шкільного віку.
3. Фізична культура в системі виховання дітей середнього шкільного віку. Вікові особливості. Завдання, відмінні риси методики, характеристика програмного матеріалу.
4. Поняття "Спорт", типи та підтипи спорту. Особистий та громадський сенс занять, суспільні функції спорту, джерела прямого фінансування.
5. Методика виховання різних видів витривалості у дорослих. Правила безпеки.
6. Фізична культура в системі виховання дітей старшого шкільного віку.
7. Поняття "Фізичне виховання", "Фізкультурне виховання", дати їх характеристику.
8. Критерії та компоненти навантаження при розвитку витривалості учнів старшого шкільного віку.
9. Фізична культура в системі виховання дітей старшого шкільного віку.
10. Характеристика словесних методів навчання. Функції слова. Вимоги до мови вчителя фізичної культури.
11. Зміст і методика занять фізичною культурою із школярами, які спрямовані на розвиток швидкості.
12. Форми і зміст позакласної роботи з фізичної культури і спорту.
13. Сутність методів навчання суворо регламентованої справи. Позитивне та негативне в методах.
14. Зміст і методика занять фізичною культурою з дітьми дошкільного віку, які спрямовані на розвиток швидкості. Правила безпеки.
15. Загальні завдання та перспективи вдосконалення системи фізичного виховання дітей і молоді. Особливості вікових етапів фізичного розвитку людини.
16. Зміст підготовки вчителя до уроку фізичної культури. Структура конспекту уроку.
17. Зміст і методика занять фізичною культурою з дорослими людьми, які спрямовані на розвиток швидкості. Правила безпеки.
18. Завдання, форми та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у літніх оздоровчих таборах. Правила безпеки при плаванні на відкритих водоймищах.
19. Принципи державної системи фізичного виховання.
20. Зміст і методика вдосконалення гнучкості дітей шкільного віку. Правила безпеки.
21. Планування і облік навчальної роботи з фізичної культури та спорту в школі. Основні форми документації та їх характеристика.
22. Методи організації учнів на уроках фізичної культури та способи виконання завдань.

23. Зміст і методика вдосконалення гнучкості дітей дошкільного віку. Правила безпеки.
24. Професійно-прикладна фізична підготовка. Завдання, засоби, методика професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від умов професійної діяльності.
25. Наочні методи навчання, вимоги до наочності.
26. Зміст і методика занять фізичною культурою, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей школярів. Правила безпеки.
27. Діяльність вчителя фізичної культури по ліквідації хибних звичок учнів.
28. Формування рухових умінь і навичок на шкільному уроці фізичної культури.
29. Закономірності та принципи розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку.
30. Використання технічних засобів навчання на заняттях з фізичної культури.
31. Класифікація уроків фізичної культури.
32. Поєднання розвитку фізичних якостей і навчання руховим умінням на уроці фізичної культури.
33. Вікові особливості використання фізичної культури в житті старшого покоління. Мета, завдання, типові форми занять, особливості методики проведення.
34. Засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
35. Структура процесу навчання руховим діям (характеристика першого етапу).
36. Педагогічний експеримент. Види педагогічного експерименту.
37. Техніка фізичних вправ. Види техніки. Головні показники техніки фізичних вправ. Критерії оцінки техніки фізичних вправ.
38. Основні напрямки, мета, завдання та принципи системи фізичного виховання.
39. Структура та зміст заняття фізичної культури у дошкільному закладі.
40. Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура (характеристика рухів).
41. Зміст і форма фізичних вправ.
42. Техніка хронометрування уроку фізичної культури (скласти протокол хронометрування).
43. Виховне значення занять фізичними вправами.
44. Методика загартування дітей дошкільного віку. Правила безпеки.
45. Визначення навантаження на уроці фізичної культури (пульсометрія).
46. Фізичні вправи як засоби управління фізичним розвитком людини.
47. Традиційні і нетрадиційні методики загартування учнів. Правила безпеки.
48. Поставити три задачі до уроку з легкої атлетики для учнів 6-го класу за програмою.
49. Фактори, які обумовлюють вплив фізичних вправ на учнів.
50. Традиційні і нетрадиційні методики загартування студентів. Правила безпеки.
51. Скласти конспект уроку з гімнастики для учнів 2-го класу за програмою.
52. Педагогічне спостереження. Види педагогічного спостереження.
53. Традиційні і нетрадиційні методики загартування людей зрілого віку. Правила безпеки.

- 54.Скласти комплекс вправ для розвитку сили рук і верхнього плечового поясу юнаків старшого шкільного віку.
 - 55.Класифікація методів педагогічних досліджень у фізичному вихованні.
 - 56.Структура процесу навчання руховим діям (другий етап).
 - 57.Скласти комплекс вправ для розвитку сили ніг і тазу для дівчат старшого шкільного віку.
 - 58.Особливості організації та методики проведення занять при розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку.
 - 59.Структура процесу навчання руховим діям (третій етап).
 - 60.Скласти комплекс вправ для підтримання гнучкості у плечових суглобах людей похилого віку.
 - 61.Особливості організації та методики проведення занять при розвитку силових здібностей учнів молодшого шкільного віку.
 - 62.Ігровий і змагальний методи навчання руховим діям. Позитивне та негативне у методах.
 - 63.Скласти комплекс вправ для розвитку спритності у дітей дошкільного віку.
 - 64.Особливості організації і методики проведення занять при розвитку силових здібностей учнів середнього шкільного віку.
 - 65.Фізичне виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я. Розподіл учнів на медичні групи. Правила безпеки.
 - 66.Скласти комплекс вправ для розвитку загальної витривалості студентів.
 67. Особливості організації та методики проведення занять при розвитку силових здібностей дітей дошкільного віку. Правила безпеки.
 - 68.Фізична культура в системі виховання дітей дошкільного віку. Вікові особливості, завдання, засоби, методи, форми фізичного виховання в сім'ї та дошкільних закладах.
 - 69.Скласти комплекс вправ для розвитку загальної витривалості учнів ПТУ.
 70. Особливості організації та методика проведення занять при розвитку силових здібностей людей старшого покоління.
 71. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. вікові особливості, завдання, відмінні риси методики, характеристика програмного матеріалу.
 72. Скласти комплексну естафету для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку та графічно зобразити.
 73. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.
 74. Методика виховання різних видів витривалості у дітей дошкільного віку.
 75. Скласти сценарій спортивного свята для дітей молодшого шкільного віку.
-

Структура білету:

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура

Семестр – семестровий іспит

Навчальна дисципліна – Теорія, методика фізичного виховання та психолого-педагогічні дисципліни

Екзаменаційний білет № _1_

1. Визначення понять: «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», їх характеристика.
2. Форми організації занять з фізичної культури. Основні ознаки занять урочного типу.
3. Різновиди позашкільної форми організації занять учнів, їх характеристика.

Затверджено Радою ННІФК
протокол № __ від __ травня 20__ р.

Голова Ради ННІФК _____ Лянной М.О.

Екзаменатор _____ Гвоздецька С.В.

Критерії оцінювання.

Основними вимогами якісного оцінювання теоретичних знань студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітньо-професійного рівня «Бакалавр»:

- теорії фізичного виховання;
- методики фізичного виховання;
- теорії та методика фізичного виховання дорослого населення.

Оцінка повинна визначати дійсний рівень знань відповідно до вимог навчальних програм вище зазначених дисциплін.

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу з окремої дисципліни;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Усього складено 25 білетів, про три питання у кожному: перше – з теорії фізичного виховання, друге – з методики фізичного виховання, третє – з теорії та методики фізичного виховання дорослого населення. Кожна дисципліна оцінюється окремо, бали сумуються і виставляється середній. Максимально можна набрати 100 балів (за шкалою ECTS). Бали переводяться у національну чотирьохбальну систему оцінювання знань.

Оцінка «відмінно» (90-100 А). Студент вільно володіє навчальним матеріалом. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії. Відповіді на запитання членів ДЕК правильні і повні.

Оцінка «добре» (89-85 В, 84-75 С). Відповідь логічна, достатньо розкрита, проголошена вільно, але є окремі недоліки: порушена послідовність викладення матеріалу, є невідповідність між викладеним матеріалом та прикладами. Відповіді на запитання членів ДЕК в основному правильні, але не досить повні.

Оцінка «задовільно» (74-65 D, 64-60 E). Відповідь в основному розкрита, але є наявні недоліки: нечітко розкрито матеріал, неточно визначені поняття, добір прикладів не завжди доцільний, студент недостатньо точно відповідає, не всі відповіді на запитання членів ДЕК правильні або повні.

Оцінка «незадовільно» (59-35 FX, 34-1 F). Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Відповіді на запитання членів ДЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

Система нарахування балів

№ пор.	Назва дисципліни	Повнота відповіді	Бали за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
1.	Теорія фізичного виховання	повна частково повна неповна недостатня	90-100 75-89 60-74 35-1	5 4 3 2
2.	Методика фізичного виховання	повна частково повна неповна недостатня	90-100 75-89 60-74 35-1	5 4 3 2
3.	Теорія та методика фізичного виховання дорослого населення	повна частково повна неповна недостатня	90-100 75-89 60-74 35-1	5 4 3 2

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Пакет комплексної контрольної роботи

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (2-4 курси – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розглянуто на засіданні кафедри
Теорії та методики фізичної
культури

Протокол №__ від _____
Завідувач кафедри _____

Суми - 2019

Комплексна контрольна робота
з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
для студентів спеціальності 014 Середня світа
спеціалізації 014.11 Фізична культура

Варіант 1

1. Назвати джерела виникнення ТМФВ:

- а) практика суспільної діяльності;
- б) практика соціального життя;
- в) постанови, закони у сфері ФКіС;
- г) практика фізичної діяльності.

2. Назвати функції фізичної культури:

- а) природна, біологічна;
- б) біологічна, природна,;
- в) природна, естетична, біологічна;
- г) біологічна, естетична, біологічна, комунікативна.

3. Назвати елементи змісту фізичної культури:

- а) фізичне виховання, фізична культура;
- б) фізична культура, культура суспільства, фізкультурне виховання;
- в) спорт;
- г) фізична реабілітація, спорт, фізична культура, фізичне виховання.

4. Назвати підтипи спорту:

- а) адаптивний спорт, масовий спорт;
- б) масовий спорт, спорт вищих досягнень, професійний;
- в) професійний, адаптивний спорт;
- г) адаптивний спорт.

5. Назвати основи системи фізичного виховання:

- а) програмно-нормативні, загальні,;
- б) науково-методичні, загальні, програмно-нормативні;
- в) соціально-економічні, програмно-нормативні;
- г) загальні, програмно-нормативні.

6. Назвати основні напрямки системи фізичного виховання:

- а) фізичне виховання загального напрямку;
- б) фізичне виховання соціального напрямку;
- в) фізичне виховання методичного напрямку;
- г) фізичне виховання реабілітаційного лікувально-профілактичного напрямку;

7. Назвати задачі системи фізичного виховання:

- а) виховні;
- б) оздоровчі, виховні, практичні;
- в) практичні;
- г) освітні, виховні.

8. Назвати принципи системи фізичного виховання:

- а) рекреаційного спрямування, оздоровчого спрямування;
- б) рекреаційного спрямування, всебічного розвитку особистості;
- в) оздоровчого спрямування, зв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою практикою, всебічного розвитку особистості;
- г) рекреаційного спрямування, оздоровчого спрямування.

9. Що не відноситься до засобів фізичної культури:

- а) фізичні вправи;

- б) оздоровчі сили природи
- в) соціально-педагогічні умови виконання фізичних вправ;
- г) гігієнічні фактори.

10. Назвати фактори, які впливають на виконання фізичних вправ:

- а) методичні, прогностичні;
- б) методичні, санітарно-гігієнічні, метеорологічні;
- в) прогностичні, метеорологічні;
- г) прогностичні.

11. Що не віноситься до педагогічних критеріїв оцінки техніки фізичних вправ:

- а) порівняння виконаної техніки з нормативом;
- б) порівняння виконаної техніки зі стандартною;
- в) порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня;
- г) порівняння виконаної техніки з розрядним нормативом.

12. Назвати класифікації фізичних вправ:

- а) за історично складеними системами фізичного виховання;
- б) всі відповіді правильні;
- в) за біохімічними ознаками;
- г) за фізіологічними ознаками.

13. Назвати групи методів навчання:

- а) практичні, словесні, наочні;
- б) свідомості, словесні;
- в) свідомості наочні;
- г) наочності, свідомості, словесні.

14. Що не відноситься до ознак змагального методу:

- а) максимальний прояв фізичних та психологічних сил;
- б) підвищення рівня фізичної підготовки;
- в) обмежені можливості в керуванні учнями;
- г) обмежені можливості в регулюванні навантаження.

15. Назвати основні ознаки ігрового методу:

- а) наявність ініціативи;
- б) суперництво;
- в) прояв творчої ініціативи;
- г) всі відповіді правильні.

16. Що не відноситься до функцій методів слова?:

- а) повідомлення теоретичних знань;
- б) постановка педагогічних завдань;
- в) показ фізичної вправи у різних ракурсах;
- г) активізація і закріплення сприйняття.

17. Назвати групи принципів навчання:

- а) міцності і прогресування, свідомості і активності, доступності і індивідуалізації;
- б) свідомості і активності, навчання і виховання;
- в) доступності і індивідуалізації, навчання і виховання;
- г) навчання і виховання, міцності і прогресування.

18. Напрямки реалізації принципу свідомості і активності:

- а) формування інтересу до рухової дії;
- б) формування творчого ставлення до виконання фізичних вправ;
- в) самоаналіз рухової дії;
- г) всі відповіді вірні.

19. Назвати види музичного супроводу, який використовують під час проведення уроку ФК:

- а) мобілізуюча, ретро-музика, фонова музика;
- б) структурно-сюжетна, мобілізуюча, фонова музика;

- в) ретро-музика, мобілізує;
- г) фонова музика, ретро-музика.

20. Назвати види навчальних карток:

- а) графічна, картка-опис, змішана;
- б) картка-опис, комплексна;
- в) комплексна, змішана;
- г) комплексна, графічна.

21. Назвати форми підвищення навантаження принципу міцності і прогресування:

- а) прямолінійно-висхідна, ступенева, хвиляста;
- б) адаптаційна, ступенева;
- в) хвиляста, комбінована;
- г) адаптаційна, комбінована.

22. Назвати з якими сторонами виховання особистості не пов'язане фізичне виховання:

- а) фізичним вихованням;
- б) розумовим;
- в) трудовим;
- г) естетичним.

23. Яка частина техніки фізичних вправ є зайвою?:

- а) підготовча;
- б) основна;
- в) технічна;
- г) заключна.

24. Назвати фази техніки фізичних вправ:

- а) підготовча, основна, заключна;
- б) провідна, ведуча;
- в) завершальна;
- г) підготовча, завершальна, основна.

25. Що не відноситься до основних завдань принципу систематичності?:

- а) боротися з проявом хаосу в організації навчального процесу;
- б) боротися з безплановою роботою;
- в) боротися з недисциплінованістю учнів;
- г) боротися з випадковим підбором засобів.

26. Назвати за яким напрямком оздоровчі сили природи реалізуються на практиці:

- а) як умови зміни навантаження;
- б) як умови організації учнів;
- в) як умови проведення занять;
- г) як засіб загартування.

27. Дати визначення поняття «Рухове вміння»:

- а) неавтоматизований процес виконання рухової дії;
- б) процес, який відрізняється стабільністю виконання рухової дії;
- в) процес, який відрізняється економічністю використання енергії;
- г) процес, який відрізняється сталим способом виконання рухової дії.

28. Дати визначення поняття «Рухова навичка»:

- а) процес, під час якого свідомість не контролює всі енергетичні точки рухової дії;
- б) процес, під час якого свідомість не зникає, а змінює свої функції;
- в) неавтоматизований процес виконання рухової дії;
- г) нестабільність результатів навіть при перешкоджаючих факторах.

29. Яку роль відіграє свідомість при формуванні рухової навички:

- а) аутогенну, пускову, втручання (контролюючу);
- б) втручання (контролюючу), пускову, підсумкову (аналізуючу);
- в) аутогенну, пускову;

г) підсумкову (аналізуючу), аутогенну.

30. Назвати етапи структури навчання руховим діям:

- а) початкового і поглибленого розучування, підсумкового аналізу рухової дії;
- б) підсумкового аналізу рухової дії;
- в) поглибленого розучування, підсумкового аналізу рухової дії;
- г) удосконалення рухової дії, початкового і поглибленого розучування.

31. Назвати напрямки реалізації початкового етапу структури навчання рухової дії:

- а) усвідомлення техніки рухової дії;
- б) складання проекту рішення рухової дії;
- в) реалізація проекту рухової дії;
- г) всі відповіді правильні.

32. Яка з названих груп виникнення помилок під час поглибленого розучування рухових дій не являється правильною?:

- а) біомеханічного характеру;
- б) фізіологічного характеру;
- в) анатомічного характеру;
- г) психолого-педагогічного характеру.

33. Назвати функції оцінки:

- а) діагностична, контролююча;
- б) контролююча, виховна, навчальна;
- в) діагностична, виховна;
- г) навчальна, діагностична.

34. Основними критеріями для включення учнів в спеціальну медичну групу є:

- а) ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження, рівень фізичного розвитку;
- б) діагноз, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
- в) рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження;
- г) діагноз, ступінь порушення функцій організму, рівень фізичної підготовленості, особливості реакцій організму на фізичне навантаження.

35. Критерії оцінки ефективності техніки фізичних вправ:

- а) різниця між реальним і можливим результатом; порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня; порівняння виконаної техніки з кращим результатом учня;
- б) результативність фізичної вправи, параметри еталонної техніки; різниця між реальним і можливим результатом;
- в) порівняння виконаної техніки з реально можливою; порівняння отриманого результату з нормативом; різниця між виконаною технікою і вихідним рівнем.
- г) порівняння виконаної техніки із стандартною; порівняння результату неодноразового виконання вправи у процесі занять з реально можливим, порівняння вихідного рівня техніки з реальним.

36. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться:

- а) адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
- б) циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;
- в) чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;

г) неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

37. Методами виховання фізичних якостей є:

- а) методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;
- б) методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
- в) методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;
- г) методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.

38. Рухове уміння – це:

- а) такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;
- б) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;
- в) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;
- г) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.

39. Методами навчання руховим діям є:

- а) розчленовано-конструктивний метод; метод стандартної вправи; коловий метод;
- б) коловий метод; цілісно-конструктивної вправи; спорідненої дії;
- в) цілісно-конструктивної вправи; розчленовано-конструктивний; спорідненої дії;
- г) метод стандартно-неперервної вправи; розчленовано-конструктивний; цілісний.

40. Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:

- а) особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;
- б) власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;
- в) біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;
- г) центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.

41. Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:

- а) 9-11 років;
- б) 8-10 років;
- в) 9-10 років;
- г) 10-11 років.

42. Формування рухової навички відбувається відповідно до низки законів:

- а) закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички;
- б) закон стабілізації навички; закон згасання, закон перенесення навички, закон зміни швидкості у розвитку навички;
- в) закон згасання, закон «плато», закон перенесення навички; закон концентрації навички;
- г) закон зміни швидкості у розвитку навички, закон затримки у розвитку навички; закон відсутності межі у розвитку навички, закон згасання, закон перенесення навички.

43. Методами розвитку швидкості є:

- а) змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;
- б) ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;
- в) ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;
- г) строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.

44. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:

- а) 150-180 уд/хв;
- б) 140-160 уд/хв;
- в) 120-140 уд/хв;
- г) 130-150 уд/хв.

45. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:

- а) варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;
- б) ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;
- в) стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;
- г) варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.

46. У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:

- а) 90-100 уд/хв.;
- б) 100-110 уд/хв.;
- в) 120-130 уд/хв.;
- г) 140-150 уд/хв.

47. Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:

- а) 10 років;
- б) 8 років;
- в) 14 років;
- г) 11 років.

48. Діяльність вчителя фізичної культури здійснюється за наступними рівнями ефективності:

- а) системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів; репродуктивний; системно-локальний; системно-адаптивний;
- б) системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення; адаптивний; системно-проектувальний;
- в) репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий рухову активність і поведінку учнів;
- г) системно-проектувальний; репродуктивний; системно-моделюючий нове професійно-педагогічне рішення.

49. Способи перевірки домашніх завдань:

- а) фронтальна перевірка, індивідуальна, перевірка в парах, колективна перевірка;
- б) перевірка домашніх завдань школярем, індивідуальна перевірка, фронтальна, колективна перевірка;
- в) індивідуальна перевірка, перевірка в парах, фронтальна, перевірка домашніх завдань школярем;
- г) фронтальна перевірка, перевірка в парах, перевірка домашніх завдань, колективна перевірка.

50. У 3-4 річному віці тренувальний ефект забезпечують вправи ЧСС яких:

- а) не менше 110-120 уд./хв.;
- б) не менше 120-130 уд./хв.;
- в) не менше 130-140 уд./хв.;
- г) не менше 140-150 уд./хв.

Завідувач кафедри _____

Комплексна контрольна робота
з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
для студентів спеціальності 014 Середня світа
спеціалізації 014.11 Фізична культура

Варіант 2

1. Технологія виховної діяльності педагога з фізичної культури – це:

- а) система організації виховної діяльності у навчальному закладі, на підприємстві і з конкретною людиною;
- б) сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, які визначають підбір, компонування і порядок використання виховного інструментарію;
- в) сукупність прийомів, операцій на інших дій педагога з фізичної культури з використання виховного інструментарію у професійній діяльності;
- г) сукупність дій для використання елементів або окремих засобів виховання відповідно до конкретної педагогічної ситуації.

2. Чинники, які зумовили виникнення і розвиток фізичної культури:

- а) фізіологічні, біологічні, генетичні;
- б) суб'єктивні, об'єктивні, генетичні;
- в) біологічні, фізіологічні, суб'єктивні;
- г) біологічні, об'єктивні, суб'єктивні.

3. Види ресурсного забезпечення оздоровчої фізичної культури та рекреації:

- а) фізичне, методичне, матеріально-технічне, економічне, ресурсне;
- б) кадрове, медичне, методичне, фізичне, фінансове;
- в) матеріально-технічне, ресурсне, фінансове, методичне;
- г) фінансове, кадрове, медичне, методичне, матеріально-технічне.

4. Яке з наведених формулювань «техніка фізичних вправ» є найбільш повним?

- а) це спосіб виконання рухової дії з чітко вираженою ритмічною характеристикою рухів;
- б) це найбільш ефективний спосіб вирішення рухового завдання, який послідовно і з максимальною ефективністю дає змогу реалізувати фізичні здібності людини;
- в) це спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю;
- г) це спосіб виконання рухової дії, який має естетичну спрямованість.

5. До специфічних принципів фізичного виховання відносяться принципи:

- а) адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, динамічного стереотипу, вікової адекватності напрямів фізичного виховання;
- б) циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання, свідомості і активності;
- в) чергування навантаження і відпочинку, свідомості і активності, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, динамічного стереотипу;
- г) неперервності, чергування навантаження і відпочинку, поступовості, адаптованого збалансування динаміки навантаження, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

6. Методами виховання фізичних якостей є:

- а) методи перервно-інтервальної вправи, стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи;

- б) методи стандартної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи;
- в) методи стандартної вправи, стандартно-неперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи;
- г) методи стандартно-інтервальної вправи, стандартно-цільової вправи, перервно-інтервальної вправи.

7. Рухове уміння – це:

- а) такий ступінь володіння руховою дією, що характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії;
- б) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів;
- в) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії, нестійкістю до перешкоджаючих факторів та нестабільністю виконання руху;
- г) такий ступінь володіння руховою дією, який характеризується нестійкістю до перешкоджаючих факторів, оптимальним володінням руховою дією, надійністю виконання та свідомим контролем усіх опорних точок рухової дії.

8. До фаз протікання нервових процесів при формуванні рухової навички відносяться:

- а) фази концентрації, динамічного стереотипу, стабілізації;
- б) фази динамічного стереотипу, стабілізації, іррадіації;
- в) фази іррадіації, концентрації, стабілізації;
- г) фази концентрації, стабілізації, динамічного стереотипу.

9. Факторами, які впливають на розвиток силових здібностей школярів, є:

- а) особисто-психічні, генетичні, власне-м'язові, центрально-нервові, фізіологічні;
- б) власне-м'язові, центрально-нервові, особисто-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні;
- в) біохімічні, генетичні, біохімічні, власне-м'язові, центрально-нервові, специфічні;
- г) центрально-нервові, специфічні, особисто-психічні, біохімічні, генетичні.

10. Найбільші темпи приросту відносної сили різних груп м'язів у молодшому шкільному віці приходяться на:

- а) 9-11 років;
- б) 8-10 років;
- в) 9-10 років;
- г) 10-11 років.

11. Найбільш придатним для розвитку швидко-силових якостей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважається вік:

- а) 8-11 років;
- б) 7-10 років;
- в) 9-10 років;
- г) 7-11 років.

12. Методами розвитку швидкості є:

- а) змагальний метод, ігровий метод, стандартно-повторної вправи;
- б) ігровий метод, стандартно-повторної вправи, змагальний метод;
- в) ігровий метод, строго регламентованої вправи, стандартно-повторної вправи;
- г) строго регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод.

13. Розвиток загальної витривалості здійснюється при ЧСС:

- а) 150-180 уд/хв;
- б) 140-160 уд/хв;
- в) 120-140 уд/хв;
- г) 130-150 уд/хв.

14. Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовують наступні методи:

- а) варіативної вправи, ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий;
- б) ігровий, змагальний, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи;
- в) стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний;
- г) варіативної вправи, повторно-прогресуючий, стандартно-повторної вправи, змагальний.

15. У 6-7 років тренувальний ефект забезпечують вправи, які дають ЧСС не менше:

- а) 90-100 уд/хв.;
- б) 100-110 уд/хв.;
- в) 120-130 уд/хв.;
- г) 140-150 уд/хв.

16. Вправи з обтяженням не рекомендуються дітям до:

- а) 10 років;
- б) 8 років;
- в) 14 років;
- г) 11 років.

17. Найбільш придатна температура повітря для занять фізичними вправами у спортивних залах:

- а) 18-19°C;
- б) 10-12°C;
- в) 14-16°C;
- г) 24-26°C.

18. Методи організації діяльності учнів на уроках:

- а) індивідуальний, коловий, потоковий, змагальний;
- б) потоковий, груповий, змагальний, індивідуальний;
- в) індивідуальний, змагальний, коловий, фронтальний;
- г) фронтальний, потоковий, груповий, індивідуальний, коловий.

19. Моторна щільність на уроках удосконалення техніки рухів і розвитку фізичних якостей може досягати:

- а) 50%;
- б) 30-40%;
- в) 70-80 %;
- г) 60%.

20. У професійно-педагогічній діяльності вчителя фізичної культури виділяють три етапи:

- а) підготовка до процесу фізичного виховання, контроль за ефективністю педагогічного процесу, практична діяльність;
- б) підготовка інвентарю і обладнання, підготовка до процесу фізичного виховання, практична діяльність;
- в) підготовка до процесу фізичного виховання, контроль за ефективністю педагогічного процесу, підготовка інвентарю і обладнання;
- г) підготовка інвентарю і обладнання, контроль за ефективністю педагогічного процесу, практична діяльність.

21. Відповідно до природних можливостей організму людям до 50 років слід виконувати фізичні навантаження помірно розвивального характеру в межах:

- а) 40-50% МПК;
- б) 70-80% МПК;
- в) 50% МПК;
- г) 60-75% МПК.

22. Студенти спеціального відділення в залежності від характеру захворювання поділяються на групи:

- а) А, Б, В, Г;
- б) А, Б, В;
- в) А, Б і лікувальну;
- г) А, Б, В і лікувальну.

23. Основні форми фізичної культури, які може використовувати людина у побуті:

- а) масові фізкультурно-оздоровчі заняття, базово-продовжуюча ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- б) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- в) спортивно-оздоровча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, базовий спорт;
- г) базово-продовжуюча ФК, гігієнічна і рекреаційна ФК, оздоровчо-реабілітаційна ФК, самостійні заняття ФК.

24. Форми занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:

- а) самостійні тренувальні заняття за завданням викладача, академічні навчальні заняття, заняття в спеціальних медичних групах;
- б) заняття в період навчальної практики, заняття в спеціальних медичних групах, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
- в) академічні навчальні заняття, заняття в період навчальної практики, спортивно-прикладні змагання, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача;
- г) заняття в спеціальних медичних групах, академічні навчальні заняття, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.

25. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють наступні основні напрями:

- а) оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний;
- б) фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, гігієнічний;
- в) оздоровчо-рекреаційний, оздоровчо-реабілітаційний, тренувальний, гігієнічний;
- г) гігієнічний, тренувальний, спортивно-реабілітаційний, оздоровчо-реабілітаційний.

26. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:

- а) упорядковані види діяльності викладача і учня, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;
- б) сукупність шляхів, способів досягнення мети, вирішення завдань освіти;
- в) способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується повним типом взаємозв'язків викладача і учня, а також відповідними умовами;
- г) види навчальних занять з метою удосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

27. Сретчинг – це:

- а) гнучкість, що проявляється в русі;
- б) напруження, поєднане із розтягненням м'язів;
- в) морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок;
- г) система статичних вправ, що розвиває гнучкість і сприяє підвищенню еластичності м'язів.

28. Основна форма занять з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку:

- а) заняття з фізичного виховання у дошкільних закладах;
- б) заняття з фізичного виховання у сім'ї;
- в) самостійні заняття;
- г) заняття урочного типу.

- 29. Який із методів організації занять з фізичного виховання для дітей дошкільного віку не використовується?:**
- а) груповий;
 - б) індивідуальний;
 - в) фронтальний;
 - г) попередній.
- 30. Методи навчання, які не використовуються для дітей дошкільного віку:**
- а) наочні;
 - б) словесні;
 - в) базові;
 - г) практичні.
- 31. Враховуючи інтерес дітей дошкільного віку до нового, необхідно:**
- а) не часто удосконалювати їх уміння;
 - б) намагатися пригальмувати самостійність;
 - в) не дозволяти проявляти ініціативу;
 - г) по мірі оволодіння рухами, переходити до складніших рухових дій.
- 32. Під час ознайомлення з новою руховою дією у дітей дошкільного віку слід створювати:**
- а) цілісну уяву про рухову дію;
 - б) відразу розучувати дію в цілому;
 - в) розучувати рухи по частинах;
 - г) удосконалювати правильне виконання руху.
- 33. Назвати методичні прийоми, які використовуються на заняттях з дітьми дошкільного віку:**
- а) наочно-зорові;
 - б) тактильно-м'язові;
 - в) наочно--слухові;
 - г) кістково-м'язові.
- 34. Молодший шкільний вік - це діти:**
- а) 6-10 років;
 - б) 7-10 років;
 - в) 6 (7)-10 років;
 - г) 6-11 років.
- 35. Старший шкільний вік – це діти:**
- а) 16-17 років;
 - б) 15-18 років;
 - в) 16-18 років;
 - г) 16-17 (18) років.
- 36. До оздоровчих завдань фізичного виховання відносять:**
- а) забезпечення гармонійного розвитку школярів;
 - б) формування рухових умінь і навичок;
 - в) загартування організму школярів;
 - г) забезпечення достатньої фізичної підготовленості.
- 37. До освітніх завдань у фізичному вихованні відносять;**
- а) забезпечення гармонійного розвитку школярів;
 - б) формування знань у галузі фізичного виховання і спорту;
 - в) формування рухових умінь і навичок;
 - г) удосконалення техніки виконання рухової дії.
- 38. До виховних завдань дитини у фізичному вихованні відносять:**
- а) вивчення і аналіз вікових особливостей та рівня вихованості учнів;
 - б) виховання інтересу учнів до занять фізичними вправами;
 - в) удосконалення уміння виконувати різні рухові дії;

г) виховання морально-вольових і психологічних якостей учнів.

39. Попередження травматизму під час занять фізичною культурою забезпечує:

- а) повноцінна розминка;
- б) дотримання соціальних вимог;
- в) календарно-тематичне планування занять;
- г) контроль за санітарно-гігієнічними умовами.

40. Основними причинами травматизму є:

- а) неправильна організація занять;
- б) низький рівень кваліфікації вчителя;
- в) порушення санітарного режиму;
- г) календарно-тематичне планування занять.

41. Форми організації занять з фізичного виховання в школі:

- а) класно-урочна система занять;
- б) всі відповіді правильні;
- в) позакласна робота;
- г) позашкільна робота.

42. Показниками підвищення рухової активності школярів є:

- а) загальний обсяг рухових дій щодня;
- б) уроки фізичної культури;
- в) самостійні заняття;
- г) позакласні та позашкільні заняття з фізичної культури.

43. Як називається програма з фізичної культури в школі?

- а) «Фізична культура»;
- б) «Основи здоров'я»;
- в) «Основи здоров'я і фізична культура»;
- г) «Здоров'я та фізична культура».

44. Головним критерієм при виставленні оцінки за виконання рухової дії є:

- а) комплексне оцінювання знань,
- б) техніка виконання,
- в) зовнішній вигляд учня,
- г) нормативні показники.

45. Основним документом планування навчальної роботи з фізичної культури в школі є:

- а) розклад дзвоників,
- б) програма,
- в) календарний план роботи,
- г) конспекти уроків.

46. Кількість навчальних годин з фізичної культури, які розподіляються на навчальний рік (з урахуванням 3 уроків на тиждень):

- а) 68,
- б) 72,
- в) 82,
- г) 105.

47. Основні завдання, які вирішуються на заняттях з учнями спеціальної медичної групи у старших класах є:

- а) оздоровчі,
- б) економічні,
- в) соціальні,
- г) адаптивні.

48. Вимоги до організації позакласної роботи в школі:

- а) взаємозв'язок з навчальною роботою,
- б) допомога спонсорів,

- в) допомога батьків і шефів,
- г) обов'язкова участь учнів.

49. Завдання позашкільних закладів, в яких проводиться фізичне виховання учнів:

- а) соціальні,
- б) оздоровчі,
- в) екологічні,
- г) економічні.

50. Основні фактори, які впливають на ППФП:

- а) характер основних робочих рухів,
- б) зовнішні умови професійної діяльності,
- в) стан людини,
- г) зовнішні умови праці.

Завідувач кафедри _____

У завданнях на відновлення відповідності вказувати правильну відповідність. Кожне питання тесту оцінюється в 2 бали. Максимальна сума балів – 100.

Оцінка виставляється відповідно до:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 - 89	B	добре	
74 - 81	C		
64 - 73	D	задовільно	
60 - 63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Завідувач кафедри _____

Бланк відповіді:

Печатка ННІФК

**Комплексна контрольна робота з
Теорії та методики фізичного виховання**

Прізвище, імя, по-батькові:			
Курс	Група	Варіант	1
Питання	Віповідь	Питання	Віповідь
1	()	26	()
2	()	27	()
3	()	28	()
4	()	29	()
5	()	30	()
6	()	31	()
7	()	32	()
8	()	33	()
9	()	34	()
10	()	35	()
11	()	36	()
12	()	37	()
13	()	38	()
14	()	39	()
15	()	40	()
16	()	41	()
17	()	42	()
18	()	43	()
19	()	44	()
20	()	45	()
21	()	46	()
22	()	47	()
23	()	48	()
24	()	49	()
25	()	50	()

Дата _____ Підпис студента _____

Оцінка _____

Викладач _____ (П.І.П.)

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Вимоги до курсових робіт

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (4 курс – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.
Прокоповою Л.І., к. пед. н.
проф. Лозою Т.О., к. фіз. вих.,
доц. Гвоздецькою С.В.

Приклад виконання курсового проекту/роботи

Пояснювальна записка (Вступ)	Ілюстративна частина	Захист роботи	Сума
до 30	до 40	до 30	100

КУРСОВА РОБОТА

Загальні положення

1. Курсова робота являє собою вид навчальної та науково-дослідної роботи студента, яка проводиться ним самостійно під керівництвом викладача. Її мета – узагальнення, систематизація, поглиблення теоретичних і практичних знань, розвиток навичок самостійної роботи студента, творчого застосування ним отриманих знань з навчальних дисциплін.
2. Виконання курсових робіт є обов'язковим для виконання навчального плану. Кожен студент повинен виконати курсові роботи двох видів:

- з педагогічних дисциплін,
- з основних спеціальностей чи спеціалізації.

Кількість курсових робіт визначається навчальним планом.

Виконання курсової роботи враховується при визначення загальної кількості екзаменів і заліків у відповідному семестрі.

Наукові керівники курсових робіт затверджуються зав. кафедрою.

Керівництво курсовими роботами доручається лекторові чи викладачеві, які викладають дану навчальну дисципліну.

3. За керівництвом курсовою роботою викладачеві планується 3 години навчального навантаження.

4. Курсові роботи зберігаються на кафедрі один календарний рік із дня захисту, а потім списуються у встановленому порядку. Відповідальність за їх зберігання несуть матеріально-відповідальні особи.

а. Зміст курсової роботи повинен відповідати таким вимогам:

- актуальність теми дослідження, обґрунтованість її вибору,
- самостійність у підборі і вивченні основної та додаткової літератури з проблеми, що розробляється,
- критичний аналіз наукової літератури, розкриття різних точок зору на досліджувану проблему та власного ставлення до них тощо,
- глибина і цілеспрямованість теоретичного висвітлення досліджуваної теми,
- адекватність методів дослідження його меті,
- грамотна постановка експерименту та інтерпретація отриманих даних,
- наявність конкретних висновків і пропозицій,
- практична значущість проведеного дослідження,
- високий рівень мовної грамотності.

Структура курсової роботи

1. Курсова робота має характер завершеного наукового дослідження як стосовно змісту, грамотності та логічності викладу теми, так і форми,

структури тощо. Курсова робота складається зі вступу, кількох розділів теоретичної і практичної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків.

2. Титульний аркуш курсової роботи повинен містити назву міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, вищого навчального закладу, структурного підрозділу (інституту/факультету, кафедри), де виконана робота; прізвище, ім'я, по батькові автора; назву роботи; шифр і найменування напряму підготовки (спеціальності); науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по-батькові наукового керівника; місто і рік (додаток 1).
3. У змісті послідовно викладаються назви розділів і підрозділів курсової роботи. Їх формулювання мають відповідати змісту роботи, бути лаконічними, чіткими, точно відображати її внутрішню логіку.
4. У вступі обґрунтовується актуальність проблеми для даної галузі науки і практики; вказується, хто з вчених займався цією проблемою; визначається науковий апарат дослідження (об'єкт, предмет, мета, завдання та методи дослідження, базу проведення дослідження).
5. Основна частина складається з теоретичної та практичної складових. Зокрема, у теоретичній частині курсової роботи з психолого-педагогічних дисциплін або методик дається аналіз наукової літератури, що включає: а) історико-педагогічний аспект проблеми; б) її філософське і психологічне обґрунтування з позицій педагогічної науки; в) провідні концепції сучасної педагогічної теорії з певної проблеми. У практичній (експериментальній) частині варто описати засоби, технології, методи і форми удосконалення певного аспекту навчально-виховного процесу, педагогічний досвід роботи з відповідної проблеми навчально-виховного закладу (окремого вчителя), використовуючи матеріали спостережень, бесід із учителями, дітьми, батьками та публікації в педагогічній періодиці. Особливо цінним у цій частині роботи є описання власного дослідження.
6. Кожен розділ завершується лаконічними висновками, що логічно узагальнюють викладене.
7. Список використаних джерел є результатом перегляду наукового апарату, який послужив методологічною, спеціальною теоретичною і методичною опорою при написанні роботи. У список використаної літератури включаються тільки ті праці та джерела, на які робилися посилання, чи які використовувалися у роботі.
8. Додатки передбачають таблиці, схеми, карти, малюнки, фотографії, зразки планів-конспектів уроків, дидактичного матеріалу, робіт учнів, анкети, тести тощо. Вони розміщуються на окремих аркушах в кінці роботи після списку використаних джерел. Кожен з них повинен мати тематичну назву і нумерацію.

Обсяг і правила оформлення курсової роботи

1. Курсову роботу набирають на комп'ютері і роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 (210×297 мм) через 1,5

- інтервали комп'ютерного набору тексту до 29-30 рядків на сторінці 14 кеглем.
2. Обсяг основного тексту курсової роботи має становити для гуманітарного напрямку до 40 сторінок, природничо-математичного – до 30 сторінок. Поля виставляють таких розмірів: ліве – 25-30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – по 20 мм. Кегель друку повинен бути чітким, щільність тексту – однаковою.
 3. Текст основної частини курсової роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти. Заголовки структурних частин дипломної роботи: «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ», «ВИСНОВКИ», «ДОДАТКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» – друкують великими літерами симетрично до набору. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять.
 4. До загального обсягу курсової роботи не входять додатки, список використаних джерел, таблиці, картосхеми та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Однак всі сторінки зазначених елементів роботи підлягають суцільній нумерації.
 5. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків (діаграм), таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака №. Першою сторінкою курсової роботи є титульна, яка включається до загальної нумерації сторінок роботи. На титульній сторінці номер не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.
 6. Такі структурні частини курсової роботи, як зміст, вступ, висновки, список використаних джерел не мають порядкового номера. Всі сторінки, на яких розміщені згадані структурні частини роботи, нумерують звичайним чином. Не нумерують лише їх заголовки. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ». Після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу.
 7. Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. У кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад: «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок підрозділу. Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. У кінці номера повинна стояти крапка, наприклад: «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка. Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як пункти. За умови наявності заголовка його оформлюють курсивом нежирним кеглем.
 8. Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці необхідно подавати в курсовій роботі безпосередньо після тексту, де

вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках, включають до загальної нумерації сторінок. Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках.

9. Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад: «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Після цього, по центру напівжирним шрифтом, назва таблиці. Якщо в розділі курсової роботи одна таблиця, її нумерують за загальними правилами. Якщо частина таблиці переноситься на іншу сторінку, слово «Таблиця» і її номер вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть: «Продовж. табл.» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовж. табл. 1.2».
10. Формули, рівняння в курсовій роботі (якщо на них є посилання в тексті) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Нумери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).
11. Під час написання курсової роботи студент повинен посилатися на джерела, включені до бібліографії за текстом, після згадування про них у квадратних дужках вказують номер, під яким вони зазначені в переліку, наприклад, [13] або [15, с. 9]. Якщо ж посилаються на кілька джерел, між ними ставиться крапка з комою, наприклад, [6], [12]. При посиланні на розділи, підрозділи, пункти, підпункти, ілюстрації, таблиці, формули, рівняння, додатки зазначають їх номери (зокрема: «у розділі 2», «відповідно до 2.3.4», «рис. 1.3.», «за формулою (3.1)», «у рівнянні (1.12)», «у додатку Б», «у табл.1.2»). У повторних посиланнях на таблиці та ілюстрації потрібно вказувати скорочено слово «дивись» (див.).
12. Додатки оформлюють як продовження курсової роботи, розміщують після списку використаних джерел у порядку посилань на них у тексті роботи. Кожний додаток починається з нової сторінки. Він повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично до тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток ___» і велика літера, що позначає додаток, наприклад, додаток А. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь.
13. Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після додатків. До бібліографічного опису вносять закони України, Укази Президента України, постанови виконавчих і

розпорядчих органів, статті, монографії, архівні та фондові матеріали, матеріали інтернет сайтів тощо. Відомості про джерела, включені до списку, необхідно подавати з обов'язковим наведенням назв праць відповідно до стандарту бібліографічного опису.

Вимоги до написання курсових робіт з ТМФВ

Курсова робота – 1 друкований аркуш – 24 мінімально сторінки (без літературних джерел і додатків).

Курсова робота – аналіз науково-методичної літератури.

Структура роботи:

1. Зміст:

- перелік умовних скорочень (не обов'язково),
- вступ,
- розділи,
- висновки до розділів,
- висновки,
- практичні рекомендації (не обов'язково),
- список літературних джерел,
- додатки.

2. Вступ:

- актуальність,
- мета роботи,
- завдання дослідження,
- методи дослідження.

3. Титульна сторінка

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Науково-навчальний інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Прізвище ім'я по батькові

Назва роботи

Спеціальність: **014 Середня освіта**

Спеціалізація: **014.11 Фізична культура**

Курсова робота

Науковий керівник:
Ст. викл. к-ри ТМФК
Прокопова Л.І.
За нац. шкалою _____
За шкалою ECTS _____
Бали _____

Суми – 2019

4. Зразок оформлення таблиць

Таблиця 2.1

Показники фізичного здоров'я учнів до і після експерименту

Показники		Співвідношення ваги тіла його довжині, бали	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
Ч	до	-0,43±0,999	50,8±7,36	44,8±10,86	10±2,38	85,3±12,12
	після	-0,36±0,913	55,5±7,3	49,2±11,4	8,6±2,2	81,2±9,26
	<i>P</i>	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Ж	до	-0,43±0,989	47,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	83,8±12,29
	після	-0,29±0,835	51,8±6,42	42,3±12,42	8,1±2,05	78,9±10,05
	<i>P</i>	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

5. Зразок оформлення рисунків

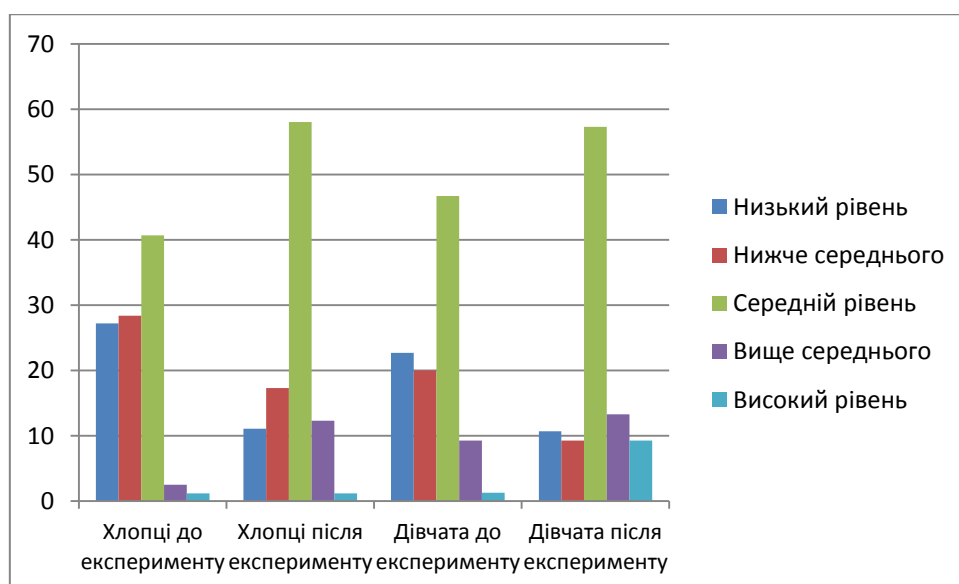


Рис. 2.1. Визначення рівня здоров'я підлітків до початку і після експерименту (%)

Організація виконання та порядок захисту курсової роботи

1. Тематика курсових робіт з певної навчальної дисципліни пропонується та затверджується на засідання кафедри, про що у протоколі засідання робиться відповідний запис. Студент має право вибрати тему курсової роботи з переліку, запропонованого кафедрою, або запропонувати свою з обов'язковим обґрунтуванням доцільності її розробки.
2. Науковий керівник систематично проводить консультації для студентів-курсників.
3. На засіданнях кафедр протягом семестру завідувач кафедри може поставити питання про хід виконання курсових робіт.

4. Студент здає курсову роботу керівникові на перевірку не пізніше ніж за тиждень до визначеного терміну захисту.
5. Формою контролю виконання студентом роботи є захист. За результатами захисту студентові виставляється оцінка “відмінно”, “добре”, “задовільно” або “незадовільно” (100 балів), яка враховується поряд з іншими результатами заліково-екзаменаційної сесії.
6. Курсова робота допускається до захисту за умови її закінченого оформлення та допуску наукового керівника.
7. На захист курсової роботи студент готує доповідь. До структури цієї доповіді входить: актуальність, наукова новизна, практична значущість, робоча гіпотеза, мета і завдання дослідження, методи досліджень, контингент і організація дослідження, результати наукової роботи, висновки.
8. Захист курсових робіт повинен бути проведений до початку екзаменаційної сесії.
9. Комісія, яка створюється для захисту курсових робіт, складається з трьох осіб.
10. Захист курсової роботи відбувається у довільній формі: співбесіда, публічний виступ тощо.

Рекомендована тематика курсових робіт

1. Домашнє завдання – як засіб підвищення рухової активності учнів.
2. Особливості визначення рівня фізичного розвитку молодших школярів.
3. Позакласні форми занять з дітьми шкільного віку.
4. Методи контролю та самоконтролю за рівнем фізичного розвитку школярів.
5. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з підлітками.
6. Вивчення особливостей фізичного розвитку студентів.
7. Особливості організації і проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку.
8. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
9. Особливості проведення занять з фізичної культури з людьми похилого віку.
10. Особливості проведення занять з фізичної культури з юнаками допризовного віку.
11. Комп’ютерні технології в оздоровчій фізичній культурі
12. Мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку.
13. Особливості проведення уроків з легкої атлетики у старших класах.
14. Ефективність методу примусово-полегшеного розучування рухових дій.
15. Значення легкої атлетики у вихованні молодших школярів.
16. Легкоатлетичні вправи як засіб підвищення загальної фізичної

- підготовки (ЗФП)
17. Вплив рухливих ігор на підвищення інтересу до занять фізичною культурою молодших школярів.
 18. Проблеми і перспективи використання засобів масової інформації з фізичної культури в школі.
 19. Особливості роботи колективу фізичної культури в школі.
 20. Спортивний клуб як форма позашкільної кооперації учнів.
 21. Особливості організації та проведення спортивно-масових заходів у школі.
 22. Особливості організації та проведення оздоровчих заходів у таборах відпочинку.
 23. Роль фізичного виховання у розвитку всебічно гармонійно розвинутої особистості школяра.
 24. Організація та педагогічний контроль з гімнастики.
 25. Фізичне виховання дітей у сім'ї.
 26. Особливості проведення уроків з гімнастики у молодшому шкільному віці.
 27. Прикладна фізична підготовка допризовної молоді на уроках гімнастики.
 28. Особливості проведення змагань зі спортивної гімнастики в школі.
 29. Сутність методики виховання координаційних здібностей до збереження рівноваги на уроках гімнастики у молодшому шкільному віці.
 30. Особливості організації та проведення секційних занять з гімнастики в школі.
 31. Особливості організації та проведення змагань із зимових видів спорту в школі.
 32. Аналіз виступу українських спортсменів на Олімпійських іграх в Пекіні.
 33. Особливості виникнення та розвитку систем фізичного виховання у різних класових формаціях.
 34. Особливості організації спортивного клубу у загальноосвітніх навчальних закладах.
 35. Сучасні тенденції і задачі розвитку фізичної культури на Україні.
 36. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять.
 37. Особливості організації фізичної культури в Центрах здоров'я.
 38. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів.
 39. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.
 40. Формування основ екологічної культури в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
 41. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

42. Здорові діти – сильна держава.
43. Методична підготовка батьків до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед підлітків.
44. Стан і перспективи вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів.
45. Організаційно-методичні основи проведення змагань по оцінці рухової підготовленості школярів.
46. Соціально-педагогічна ефективність оздоровчої фізичної культури в школі.
47. Стан та шляхи підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів старших класів.
48. Організація, зміст і планування секційних занять з гімнастики в школі.
49. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять.
50. Особливості проведення змагань з гімнастики серед школярів молодшого шкільного віку.
51. Особливості методики проведення уроків з лижної підготовки у старших класах.
52. Виховання витривалості на уроках з лижної підготовки в школі.
53. Організаційно-методичні основи проведення уроку з лижної підготовки у молодших класах.
54. Особливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках з лижної підготовки.
55. Фізичні вправи як засіб керування фізичним розвитком дітей шкільного віку.
56. Рухливі ігри як засіб загартування дітей середнього шкільного віку.
57. Міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури.
58. Методика проведення рухливих ігор в школі.
59. Вивчення ефективності взаємодії нетрадиційних форм і засобів ФК на організм учнів.
60. Гра у навчальному процесі дітей середнього шкільного віку.
61. Особливості навчання ігровим діям дівчаток 10-14 років, що займаються в шкільній секції з баскетболу.
62. Розвиток та удосконалення процесів сприйняття на уроках баскетболу у учнів середніх класів.
63. Соціально-педагогічне значення фізичної культури в шкільному віці.
64. Контроль швидкісно-силової підготовленості учнів старших класів.
65. Вчитель фізичної культури як особистість.
66. Особливості взаємовідносин між учнями та вчителями під час проведення уроків з легкої атлетики.
67. Розвиток рухливих якостей молодших школярів на уроках легкої атлетики.
68. Розвиток координації рухів на уроках з легкої атлетики.
69. Методика застосування бігу на витривалість на уроках фізичної культури в школі.

70. Комплексна система відновлення та змагальна діяльність легкоатлетів, які займаються в шкільній спортивній секції.
71. Формування навичок збереження правильної постави на уроках легкої атлетики у молодшому шкільному віці.
72. Компоненти діяльності вчителя фізичної культури.
73. Рухова діяльність як потреба людини.
74. Навчання складно координаційним руховим діям.
75. Система компонентів дидактики фізичних вправ.
76. Фізична культура як структурний елемент загальної культури.
77. Оцінка як один із факторів підвищення інтересу учнів до фізичної активності.
78. Фізична культура як одна із сфер діяльності, яка формує особистість.
79. Вплив фізичної підготовки на формування постави дівчаток молодшого шкільного віку.
80. Особливості організації та проведення шкільних змагань зі спортивних ігор.
81. Використання технічних засобів під час туристичних походів з дітьми середнього шкільного віку.
82. Поняття та сутність фізичного виховання, його мета, зміст, форми та методи.
83. Характеристика методів навчання, які використовують на шкільних змаганнях з туризму.
84. Використання тренажерів у позакласній роботі з школярами.
85. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.
86. Методика проведення кросової підготовки під час тренування витривалості серед учнів середніх шкіл.
87. Особливості навчання ігрових дій дівчаток середнього шкільного віку, що займаються футболом
88. Організація та проведення змагань з футболу в школі.
89. Методика проведення занять з футболу в школі.
90. Туризм як засіб виховання школярів.
91. Особливості організації та проведення туристичних походів з дітьми молодшого шкільного віку.
92. Організація позаурочної роботи з гімнастики в загальноосвітній школі.
93. Особливості методики виховання координаційних здібностей на уроках з гімнастики в молодших класах.
94. Розвиток функціональних можливостей організму молодших школярів за допомогою спеціальних вправ гімнаста.
95. Сучасні психолого-педагогічні вимоги до уроку з гімнастики у старших класах.
96. Особливості навчання техніці бігу на короткі дистанції у молодших школярів.
97. Лідерство та міжособові відносини у шкільних колективах.
98. ДЮСШ – одна із форм занять фізичною культурою школярів.

99. Методика навчання техніці метання малого м'яча молодших школярів.
100. Організація та проведення змагань з легкої атлетики в школі.
101. Виховне значення особистості спеціаліста з фізичної культури в школі.
102. Особливості методики виховання швидкості поодинокого руху і частоти рухів на уроках гімнастики в старших класах.
103. Особливості методики навчання вправ на паралельних брусах учнів середніх класів на уроках гімнастики.
104. Попередження травматизму на уроках з фізичної культури.
105. Організація, зміст і планування секційних занять з гімнастики в школі.
106. Особливості взаємовідносин між учнями під час проведення змагань з гімнастики.
107. Рухливі ігри як засіб оволодіння технікою вільних вправ в гімнастиці.
108. Особливості організації занять з туризму з школярами молодшого шкільного віку.
109. Задачі і засоби загальної фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку.
110. Фізичне виховання як основа педагогічно цілеспрямованого використання фізичної культури.
111. Особливості розвитку фізичних якостей на уроках з гандболу у старших класах.
112. Заняття спортивними іграми як засіб виховання особистості
113. Аналіз тестування рівня фізичного розвитку учнів старших класів
114. Методи контролю та самоконтролю за рівнем фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку
115. Позакласна робота як засіб підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку
116. Позашкільні форми навчання учнів середнього шкільного віку
117. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками
118. Ефективність ігрового методу навчання а уроках фізичної культури з молодшими школярами
119. Рухливі ігри як засіб підвищення інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку
120. Проблеми і перспективи засобів масової інформації з фізичної культури в школі
121. Єдність школи та сім'ї у фізичній підготовці учнів молодшого шкільного віку
122. Особливості організації та проведення позашкільних заходів для дітей шкільного віку
123. Прикладна фізична підготовка допризовної молоді на уроках гімнастики
124. Особливості методики проведення занять фізичної культури з студентами вищих навчальних закладів.
125. Фізичні вправи як засіб загартовування дітей дошкільного віку.
126. Особливості організації та проведення спортивно-масових заходів у дошкільних закладах.

127. Особливості методики проведення занять з фізичної культури з людьми зрілого віку.
128. Сучасні форми організації занять з людьми похилого віку.
129. Стан і перспективи вдосконалення шкільного фізичного виховання.
130. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури в школі.
131. Стан та шляхи підвищення фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді.

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Вимоги до кваліфікаційних робіт

Дисципліна: 2.05 Теорія і методика фізичного виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (4 курс – ОР бакалавр)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури
(назва інституту, факультету)

Розроблені: ст. викл.

Прокоповою Л.І., к. пед. н.

проф. Лозою Т.О., к. фіз. вих.,

доц. Гвоздецькою С.В.

ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ОР «БАКАЛАВР»

1. Загальні положення

1.1. Кваліфікаційна робота виконується на завершальному етапі навчання студента за освітньо-професійною програмою підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр».

1.2. Кваліфікаційна робота є науково-практичною роботою студента-випускника, яка містить актуальні науково обґрунтовані теоретичні або експериментальні результати та наукові положення і свідчить про спроможність студента самостійно проводити наукові дослідження в обраній галузі знань.

1.3. До захисту кваліфікаційної роботи допускаються студенти, які успішно виконали навчальний план освітнього рівня «бакалавр» та пройшли попередній захист у встановленому порядку.

1.4. Кваліфікаційна робота виконується державною мовою, індивідуально кожним студентом і повинна містити титульний аркуш, зміст, вступ, основну частину, загальні висновки, додатки (за необхідності), список використаних джерел.

1.5. У кваліфікаційній роботі необхідно стисло, логічно, точно, послідовно і аргументовано викладати зміст і отримані результати досліджень, обов'язково посилатися на праці авторів і джерела, з яких запозичимо матеріали або окремі результати. За достовірність відомостей, фактичного матеріалу, висновків безпосередню відповідальність несе студент-випускник.

1.6. Два примірники оформленої відповідно до вимог кваліфікаційної роботи подають на кафедру ТМФК не пізніше 5-ти днів до її захисту.

2. Організація виконання кваліфікаційної роботи

2.1. Науковим керівником кваліфікаційної роботи призначають провідного фахівця, який у межах виділених навчальних годин систематично консультує студента, перевіряв роботу, допомагає у підготовці до захисту та надає письмовий відгук.

2.2. Виконання кваліфікаційної роботи проводиться за індивідуальним планом, схваленим кафедрою ТМФК, плани-проспекти кваліфікаційних робіт подаються у жовтні поточного навчального року і розглядаються на засіданнях випускових кафедр не пізніше 15 жовтня поточного навчального року.

2.3. Студент протягом двох тижнів після затвердження теми повинен погодити з науковим керівником індивідуальний план виконання кваліфікаційної роботи, дотримуватись його, самостійно опрацювати та систематизувати бібліографічні джерела з досліджуваної проблеми; організувати та виконати експериментальну частину роботи, звітувати про хід виконання роботи на кафедрі, своєчасно подати на розгляд кафедри якісно оформлену кваліфікаційну роботу.

2.4. Попередній захист кваліфікаційної роботи відбувається на засіданні кафедри ТМФК не пізніше ніж за місяць до початку роботи державної екзаменаційної комісії (ДЕК). За результатами передзахисту вирішується

питання про допуск студента до захисту кваліфікаційної роботи перед ДЕК та призначається рецензент.

2.5. Для рецензування кваліфікаційної роботи залучаються провідні фахівці-викладачі кафедр ІФК, які після детального аналізу кваліфікаційної роботи не пізніше ніж за 7 днів до захисту надають письмову рецензію (у 2-х примірниках) завірену в установленому порядку.

2.6. За умов не допуску студента до захисту кваліфікаційної роботи (згідно рішення кафедри), випускник має право скласти державні экзамени на загальних умовах.

2.7. За умов отримання студентом незадовільної оцінки, або відсутності студента під час захисту (на державних экзаменах) без поважних причин він відраховується з університету, і йому видається академічна довідка. За умови поновлення ДЕК визначає форму державної атестації: державні экзамени, повторний захист (не раніше ніж на наступний рік, але не пізніше трьох років після відрахування) кваліфікаційної роботи з доопрацюванням або за новою темою, визначеною у встановленому порядку.

2.8. За умов відсутності студента під час захисту з поважних причин ДЕК може перенести дату захисту кваліфікаційної роботи протягом поточного календарного року, але не пізніше нового календарного року.

3. Структура кваліфікаційної роботи

3.1. Титульний аркуш кваліфікаційної роботи повинен містити назву відповідного міністерства, вищого навчального закладу, структурного підрозділу (інституту, кафедри), де виконана робота; прізвище, ім'я, по батькові автора; назву роботи; шифр і найменування напряму підготовки; освітньо-кваліфікаційний рівень; науковий ступінь, учене звання, прізвище, ім'я, по-батькові наукового керівника; місто і рік.

3.2. Зміст подається на початку кваліфікаційної роботи, у якому зазначаються найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів, зокрема вступу, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел.

3.3. Вступ кваліфікаційної роботи розкриває актуальність і стан розробки наукової проблеми, що досліджується та її значущість, підстави і вихідні дані для розробки теми, обґрунтування необхідності проведення дослідження. Повний перелік компонентів вступу подається у такій послідовності: актуальність, мета, завдання роботи, методи дослідження, практичне значення одержаних результатів.

3.4. Основна частина кваліфікаційної роботи складається з розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. У кінці кожного розділу формулюють висновки із стислим викладенням наведених у розділі наукових і практичних результатів.

3.5. У розділах основної частини подають виклад загальної методики і основних методів досліджень, експериментальну частину, відомості про проведені теоретичні і/або експериментальні дослідження, аналіз і узагальнення результатів дослідження.

3.6. В окремому підрозділі, як правило, обґрунтовують вибір напрямку досліджень, наводять методи вирішення завдань і їх порівняльні оцінки, розробляють загальну методика проведення дослідження. У другому розділі може бути представлена авторська експериментальна методика, або модель або технологія тощо.

3.7. У наступному розділі викладаються результати аналізу отриманих даних, підтверджується достовірність одержаних результатів, їх порівняння з аналогічними результатами інших дослідників.

3.8. У загальних висновках викладають найбільш важливі наукові та практичні результати, отримані в роботі, обґрунтовують їх достовірність. Висновки формулюються відповідно до завдань.

3.9. До додатків доцільно включати допоміжний матеріал: проміжні математичні доведення, формули та розрахунки; таблиці допоміжних цифрових даних, протоколи, акти впровадження, інструкції та методики, опис алгоритмів і програм вирішення задач на ЕОМ, допоміжні ілюстрації (анкети, рисунки, фотографії, таблиці, протоколи).

3.10. Список використаних джерел слід розміщувати в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків.

4. Обсяг і правила оформлення кваліфікаційної роботи

4.1. Кваліфікаційну роботу набирають на комп'ютері і роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 через 1,5 інтервали комп'ютерного набору тексту до 30 рядків на сторінці 14 кеглем, допускається подання таблиць та ілюстрацій на аркушах формату А3.

4.2. Обсяг основного тексту кваліфікаційної роботи має становити для гуманітарного напрямку – 40-60 сторінок. Поля повинні бути таких розмірів: ліве – 30мм, праве – 15мм, верхнє і нижнє – по 20мм.

4.3. Текст основної частини кваліфікаційної роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти. Заголовки структурних частин кваліфікаційної роботи: «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ», «ВИСНОВКИ», «ДОДАТКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» – друкують великими літерами симетрично до набору. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою.

4.4. До загального обсягу кваліфікаційної роботи не входять додатки, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Однак всі сторінки зазначених елементів роботи підлягають суцільній нумерації.

4.5. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків (діаграм), таблиць, формул подають арабськими цифрами. Першою сторінкою кваліфікаційної роботи є титульна, яка включається до загальної нумерації сторінок роботи. На титульній сторінці номер не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

4.6. Такі структурні частини кваліфікаційної роботи, як зміст, вступ,

висновки, список використаних джерел не мають порядкового номера. Всі сторінки, на яких розміщені згадані структурні частини роботи, нумерують звичайним чином. Не нумерують лише їх заголовки. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ». Після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу.

4.7. Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. У кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад: «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок підрозділу. Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапку. У кінці номера повинна стояти крапка, наприклад: «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка. Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як пункти. За умови наявності заголовка його оформлюють курсивом нежирним кеглем.

4.8. Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці необхідно подавати в кваліфікаційній роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках, включають до загальної нумерації сторінок. Таблицю, рисунок або креслення, розміри якого більше формату А4, враховують як одну сторінку і розмішують у відповідних місцях після згадування у тексті або в додатках. Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках.

4.9. Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад: Рис. 1.2 (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розмішують послідовно під ілюстрацією. Якщо в розділі роботи подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

4.10. Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розмішують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад: «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Після цього назва таблиці. Якщо в розділі кваліфікаційної роботи одна таблиця, її нумерують за загальними правилами. Якщо частина таблиці переноситься на іншу сторінку, слово «Таблиця» і її номер вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть: «Продовж, табл.» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовж, табл. 1.2».

4.11. Формули в кваліфікаційній роботі (якщо на них є посилання в тексті) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Номери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).

4.12. Під час написання кваліфікаційної роботи студент повинен

посилатися на джерела, включені до бібліографію за текстом. Після згадування про них у квадратних дужках вказують номер, під яким вони зазначені в переліку, наприклад, [13] або [13, с. 9]. Якщо ж посилаються на кілька джерел, між ними ставиться крапка, з комою, наприклад, [6; 12]. При посиланні на розділи, підрозділи, пункти, підпункти, ілюстрації, таблиці, формули, рівняння, додатки зазначають їх номери, зокрема: «у розділі 2», «відповідно до 2.3.4», «за формулою (3,1)», «у рівнянні (1.2)», «у додатку Б», «у табл.1.2». У повторних посиланнях на таблиці та ілюстрації потрібно вказувати скорочено слово «дивись» (див.).

4.13. Додатки оформлюють як продовження кваліфікаційної роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку посилань на них у тексті роботи. Кожний додаток починається з нової сторінки. Він повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично тексту, сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток» і велика літера, що позначає додаток, наприклад, додаток А. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, І, Ї, Й, Ъ, Ь.

4.14. Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після додатків. До бібліографічного опису вносять закони України, Укази Президента України, постанови виконавчих і розпорядчих органів, статті, монографії, матеріали Інтернет тощо. Відомості про джерела включені до списку, необхідно подавати з обов'язковим наведенням назв праць відповідно до чинних вимог ВАК України.

5. Порядок захисту кваліфікаційної роботи

5.1. Порядок захисту кваліфікаційних робіт встановлюється «Положенням про державні екзаменаційні комісії» і відбувається на засіданні Державної екзаменаційної комісії відповідно до списків студентів, допущених до захисту, оприлюднених не пізніше ніж за 5 днів до дати захисту.

5.2. Дата захисту визначається графіком навчального процесу і засідань Державних екзаменаційних комісій, що затверджується ректором, і доводиться секретарем ДЕК до відома голови, членів ДЕК, студентів.

5.3. До ДЕК, перед початком захисту кваліфікаційних робіт подаються такі документи: зведена відомість про виконання студентом навчального плану і отримані ним оцінки, кваліфікаційна робота з відгуком наукового керівника та рецензією фахівця відповідної кваліфікації, індивідуальний навчальний план студента. Можуть бути представлені інші матеріали, що характеризують наукову і практичну цінність виконаної кваліфікаційної роботи.

5.4. Захист кваліфікаційної роботи відбувається за участю не менш як половини складу ДЕК з обов'язковою присутністю голови комісії. Під час захисту ведеться протокол засідання ДЕК. Процедура захисту складається з представлення головою ДЕК кваліфікаційної роботи та теми дослідження, доповіді студента, відповідей на запитання голови і членів ДЕК, інших осіб, які присутні на захисті, відповідей студента на зауваження рецензента. За умов відсутності рецензента і/або наукового керівника зміст рецензії і відгук

наукового керівника оголошує секретар ДЕК. Загальний час захисту не повинен перевищувати 25 хв. на одного студента.

5.5. Час виступу студента із презентацією результатів роботи на засіданні ДЕК не повинен перевищувати 10 хв. Виступ має бути стислим, конкретним, з використанням ілюстративного матеріалу – слайдів, плакатів, додаткового матеріалу. У доповіді студент має розкрити актуальність теми, мету, завдання та методи дослідження, структуру роботи, основні положення змісту, отримані результати дослідження, висновки роботи. У доповіді необхідно наголошувати, що саме є самостійним доробком студента.

5.6. Оцінка кваліфікаційних робіт проводиться за чотирибальною шкалою на основі результатів захисту роботи, рецензії та відгуку наукового керівника. Оцінка за кваліфікаційну роботу не перескладається. У процесі визначення оцінки враховується: змістові аспекти роботи (актуальність, якість аналізу наукових джерел, реальні практичні рекомендації, ступінь самостійності в аналітичній та експериментальній роботі, відповідність оформлення вимогам), якість захисту роботи (уміння стисло й чітко викласти результати дослідження, захищати свої думки, погляди, загальний рівень підготовки студента та представлення презентації). Результати захисту кваліфікаційних робіт оголошуються у день проведення державного іспиту після оформлення протоколів ДЕК.

5.7. Рішення ДЕК щодо оцінки знань, виявлених під час підготовки та захисту кваліфікаційної роботи, а також присвоєння випускникові кваліфікації та видання диплома про освіту державного зразка приймається ДЕК на закритому засіданні відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, що брали участь у засіданні. За однакової кількості голосів – голос голови є вирішальним. ДЕК приймає рішення про присвоєння кваліфікації кожному студенту окремо.

6. Зміст відгуку наукового керівника і рецензії на кваліфікаційну роботу

6.1. У відгуку наукового керівника повинні бути відображені обґрунтування актуальності теми та її наукове і практичне значення; ставлення студента до роботи в процесі її виконання, його виконавська дисциплінованість, сумлінність, ступінь самостійності, творчості та ініціативності під час вирішенні завдань, пов'язаних з виконанням кваліфікаційної роботи, вміння студента працювати з науковою літературою, його здатність узагальнювати матеріали і робити логічно обґрунтовані висновки, можливість рекомендувати кваліфікаційну роботу до захисту.

6.2. У рецензії висвітлюються питання актуальності теми, її відповідності профілю підготовки випускника, указується на відповідність змісту роботи темі дослідження, повнота та глибина розробки запланованих завдань, ступінь теоретичної та практичної підготовленості студента, грамотність та логіка і послідовність викладення матеріалу, обґрунтованість висновків, якість оформлення роботи. У кінці рецензії наводиться загальна оцінка кваліфікаційної роботи, яку рекомендує рецензент за чотирибальною шкалою: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

7. Критерії оцінювання кваліфікаційної роботи

Оцінка «відмінно» (90 - 100 А). Кваліфікаційна робота виконана і оформлена відповідно до вимог, містить елементи наукової новизни, має практичне значення, доповідь студента логічна і стисла, проголошена вільно, зі знанням справи, відгук і рецензія позитивні, відповіді на запитання членів ДЕК правильні і повні. На можливі зауваження рецензента відповіді обґрунтовані.

Оцінка «добре» (89 - 85 В, 84 - 75 С). Тема кваліфікаційної роботи розкрита, але наявні, окремі недоліки: структура не повністю відображає зміст, є невідповідність між завданнями та висновками, окремі зауваження в рецензії та відгуку, доповідь студента логічна, проголошена вільно. Відповіді на запитання членів ДЕК в основному правильні, але не досить повні, оформлення роботи в межах вимог. Відповіді на можливі зауваження рецензента недостатньо обґрунтовані.

Оцінка «задовільно» (74 - 65 D, 64 - 60 E). Тема кваліфікаційної роботи в основному розкрита, але наявні недоліки змістового характеру: нечітко сформульована мета роботи, зміст має виражений неточний характер, добір інформаційних матеріалів не завжди доцільний, рекомендації обґрунтовані непереконливо, рецензія і відгук містять окремі зауваження, на які студент недостатньо чітко відповідає, не всі відповіді на запитання членів ДЕК правильні або повні. Є зауваження до оформлення кваліфікаційної роботи.

Оцінка «незадовільно» (59 - 35 FX, 34 - 1 F). У кваліфікаційній роботі не досягнуто поставленої мети. Основні завдання не розв'язані. Виклад матеріалу у розділах нелогічний, непослідовний. Відсутній критичний огляд сучасних літературних джерел. Аналіз виконаний поверхово, безсистемно. Оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам. Відповіді на запитання членів ДЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

Рекомендована тематика кваліфікаційних робіт

1. Здорові діти - сильна держава.
2. Методична підготовка батьків до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед підлітків.
3. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.
4. Стан і перспективи вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів.
5. Стан і шляхи підвищення фізичної підготовленості та здоров'я учнів.
6. Соціально-педагогічна ефективність оздоровчої фізичної культури в школі.
7. Організаційно-методичні основи проведення змагань з оцінки рухової підготовленості школярів.
8. Сучасні тенденції та завдання розвитку фізичної культури в Україні.
9. Президент і МОК у творенні історії сучасних Олімпійських ігор.
10. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.
11. Ефективність методу примусово-полегшеного розучування рухових дій.
12. Проблеми і перспективи використання засобів масової інформації з фізичної культури в школі.

13. Лідерство та міжособові відносини в шкільних колективах.
14. Сучасні психолого-педагогічні вимоги до уроку фізичної культури.
15. Вивчення компонентів діяльності вчителя фізичної культури.
16. Вивчення особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
17. Екологічне виховання як засіб фізичного виховання дітей шкільного віку.
18. Динаміка формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра.
19. Аналіз спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності районних колективів фізичної культури.
20. Вивчення ефективності взаємодії нетрадиційних форм і засобів фізичної культури на організм дітей.
21. Організація та проведення змагань з різних видів спорту в сільських і місцевих школах.
22. Особливості проведення уроків фізичної культури в школах, ліцеях і гімназіях.
23. Вивчення особливості розвитку рухових якостей у дітей шкільного віку на уроках і в позаурочний час.
24. Ефективність використання ігрового і змагального методів навчання та виховання дітей.
25. Оптимізація процесу навчання та виховання засобами фізичної культури різних груп населення.
26. Вивчення різних сторін спортивного тренування з різних видів спорту.
27. Історія розвитку фізичної культури в Україні.
28. Аналіз літніх і зимових Олімпійських ігор і участь в них студентів факультету фізичної культури.
29. Історія розвитку фізичної культури та спорту на факультеті фізичної культури.
30. Вивчення розвитку індивідуальних здібностей студентів факультету фізичної культури.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Директор ННІФК

_____ Лянной М.О.
« ____ » _____ 2017 р.

ПРОГРАМА КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ З ДИСЦИПЛІНИ

2.05 Теорія, методика фізичного виховання та психолого-педагогічні дисципліни

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура (4 курс – ОР бакалавр)

(шифр і назва спеціальності)

Інститут: Навчально-науковий інститут фізичної культури

(назва інституту, факультету)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Соціально-економічні перетворення в Україні зумовили необхідність реформування всіх галузей шкільної освіти, що ставить перед вищою педагогічною освітою нові завдання щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів як основи їх професійної компетентності. У зв'язку з цим, серед пріоритетних напрямів реформування вищої школи важливе місце займають питання оновлення змісту базової педагогічної освіти, запровадження ефективних педагогічних технологій, створення нової системи методичного, інформаційного забезпечення вищої школи та підготовки конкурентноспроможного спеціаліста.

Шлях до нової моделі освіти лежить через переосмислення сутності підготовки спеціаліста вищої школи, його цілей, завдань, змісту, методів. Українській школі потрібен педагог високої культури, здатний до рефлексії і корекції своїх дій. Його діяльність повинна створювати умови для виховання цілісної особистості, здатної до саморозвитку і саморегуляції, особистості, що має якості, необхідні для життя у демократичному суспільстві, де регуляторами поведінки є мораль і право.

Мета кваліфікаційного екзамену. Підготовка бакалавра у сфері фізичної культури і спорту має забезпечити його професійно-педагогічні знання, сформувані стійкий інтерес до обраної спеціальності, сприяти засвоєнню науково-методичних знань, фізкультурних умінь і навичок, сформувані професійно-методичне мислення і творчий підхід до професійно-педагогічної діяльності, стимулювати науково-методичну творчість і розвиток дослідницьких здібностей.

Компетенції. Програма підготовки бакалаврів повинна дати студентам глибокі теоретичні знання основ фізичного виховання і спорту, також їх практичну реалізацію у різних загальноосвітніх закладах і спортивних організаціях; вміння організовувати і запроваджувати оздоровчу фізичну культуру серед різного контингенту населення; формувати позитивне ставлення до повсякденних занять фізичними вправами; сприяти формуванню здорового способу життя; виховувати пропагандиста фізичної культури і спорту; вміти самостійно набувати нові знання, узагальнювати їх і гнучко перебудовувати свою діяльність відповідно до нових умов; вміти користуватися сучасними тренажерами, які мають комп'ютерне забезпечення; створювати індивідуальні програми і диференційовано оцінювати результати фізичної діяльності учнів.

Таким чином, стає необхідним оволодіння бакалаврами знань особистісно-орієнтованого виховання молодого покоління.

Наведені вище міркування спонукали авторів до створення програми кваліфікаційного екзамену, який має на меті визначення ступеня інтеграції теоретичних знань студентів у галузі теорії, методики фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін.

Структура білету:

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

Спеціальність: 014 Середня освіта

Спеціалізація: 014.11 Фізична культура

Семестр – кваліфікаційний іспит

Навчальна дисципліна – Теорія, методика фізичного виховання та психолого-педагогічні дисципліни

Екзаменаційний білет № _3_

4. Історичний характер систем фізичного виховання. Характеристика основ системи фізичного виховання. Науки, які вивчають фізичне виховання і визначають в ній місце теорії і методики фізичного виховання.
5. Різновиди позакласної форми організації занять учнів, їх характеристика.
6. Методологія та методи науково-методичних досліджень.
7. Емоції та почуття. Загальна характеристика почуттів: а) почуття як відображення дійсності; б) функції та властивості почуттів. Специфіка почуттів людини. Фізіологічна основа почуттів. Емоційні стани та якості особистості. Види почуттів. Вищі почуття, та їх розвиток.

Затверджено Радою ННІФК
протокол № _6_ від 29 травня 2017 р.

Голова Ради ННІФК _____ Лянной М.О.

Екзаменатори _____ Чернякова Ж.Ю.
_____ Гальцова С.В.
_____ Гвоздецька С.В.

Критерії оцінювання.

Основними вимогами якісного оцінювання теоретичних знань студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітньо-професійного рівня «Бакалавр»:

- теорії фізичного виховання;
- методики фізичного виховання;
- теорії та практики навчання і виховання;
- загальна та соціальна психологія.

Оцінка повинна визначати дійсний рівень знань відповідно до вимог навчальних програм вище зазначених дисциплін.

Під час оцінювання знань необхідно:

- враховувати ступінь засвоєння матеріалу з окремої дисципліни;
- здійснювати індивідуальний підхід;
- застосовувати гласність оцінки.

Усього складено 25 білетів, про чотири питання у кожному: перше – з теорії фізичного виховання, друге – з методики фізичного виховання, третє – з теорії та практики навчання і виховання, четверте – із загальної та соціальної психології. Кожна дисципліна оцінюється окремо, бали сумуються і виставляється середній. Максимально можна набрати 100 балів (за шкалою ECTS). Бали переводяться у національну чотирьохбальну систему оцінювання знань.

Оцінка «відмінно» (90-100 A). Студент вільно володіє навчальним матеріалом. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії. Відповіді на запитання членів ДЕК правильні і повні.

Оцінка «добре» (89-85 B, 84-75 C). Відповідь логічна, достатньо розкрита, проголошена вільно, але є окремі недоліки: порушена послідовність викладення матеріалу, є невідповідність між викладеним матеріалом та прикладами. Відповіді на запитання членів ДЕК в основному правильні, але не досить повні.

Оцінка «задовільно» (74-65 D, 64-60 E). Відповідь в основному розкрита, але є наявні недоліки: нечітко розкрито матеріал, неточно визначені поняття, добір прикладів не завжди доцільний, студент недостатньо точно відповідає, не всі відповіді на запитання членів ДЕК правильні або повні.

Оцінка «незадовільно» (59-35 FX, 34-1 F). Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Відповіді на запитання членів ДЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

Система нарахування балів

№ пор.	Назва дисципліни	Повнота відповіді	Бали за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
1.	Теорія фізичного виховання	повна	90-100	5
		частково повна	75-89	4
		неповна	60-74	3
		недостатня	35-1	2
2.	Методика фізичного виховання	повна	90-100	5
		частково повна	75-89	4
		неповна	60-74	3
		недостатня	35-1	2
3.	Теорія та практика навчання і виховання	повна	90-100	5
		частково повна	75-89	4
		неповна	60-74	3
		недостатня	35-1	2
4.	Загальна та соціальна психологія	повна	90-100	5
		частково повна	75-89	4
		неповна	60-74	3
		недостатня	35-1	2

Навчальна дисципліна: Теорія, методика фізичного виховання та психолого-педагогічні дисципліни

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА Д КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ З ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Програму кваліфікаційного іспиту складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» на здобуття рівня «Бакалавр».

При складанні випускного іспиту необхідно показати глибокі теоретичні знання з теорії і методики фізичного виховання, теорії та практики навчання і виховання, загальної та соціальної психології.

Під час складання екзамену кожен студент повинен сидіти за окремим столом. Не допускається використання будь-якої наукової чи методичної літератури або нормативних документів. Студент не має права виходити з аудиторії під час складання іспиту чи користуватися мобільним телефоном, списувати чи підказувати. За будь-яке порушення комісія має право відсторонити студента від випускного екзамену без права його перескладання.

Студент має право складати екзамен з теорії, методики фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін українською чи російською мовами.

Студент, який захищає кваліфікаційну роботу, звільняється від складання державного екзамену з теорії, методики фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Структура фізичної культури: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація) і будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Зміст фізичної культури: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей.

Соціальні функції фізичної культури: нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна.

Показники рівня розвитку фізичної культури у суспільстві.

Типи спорту: спорт для всіх і спорт вищих досягнень. Підпити спорту: дитячий, шкільний, юнацький; масовий, олімпійський, комерційний.

2.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання

Фізичне виховання як соціальна система.

Мета, завдання системи фізичного виховання.

Принципи системи фізичного виховання: всебічний гармоній розвиток особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого спрямування.

Напрями системи фізичного виховання: фізичне виховання загального напрямку, спортивного напрямку, професійно-прикладного напрямку, лікувально-реабілітаційного напрямку.

Основи системи фізичного виховання: організаційні, програмно-нормативні, соціально-економічні, науково-методичні, правові.

Історичний і класовий характер систем фізичного виховання: первісне суспільство («ефект вправності»); рабовласницьке суспільство (система древніх еллінів – спартанська і афінська); феодальне – система дворян і лицарства; капіталістичне суспільство – шведська, німецька і т. ін. (Царська Росія); соціалістичний період – система П. Ф. Лесгафта.

Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи органів керівництва і контролю; фізичне удосконалення людей.

Взаємозв'язок системи фізичного виховання з іншими системами суспільства: науковою, політичною, економічною, культурою.

2.3. Засоби фізичного виховання

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Другорядні засоби: оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, санітарно-гігієнічні, методичні, метеорологічні фактори, індивідуальні, особливості самих фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ. Види техніки фізичних вправ: стандартна, індивідуальна.

Частини техніки: підготовча, основна, заключна. Фази техніки фізичних вправ: підготовча, ведуча, завершальна.

Показники техніки фізичних вправ: економічність та ефективність.

Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: часові, просторові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів.

Педагогічні критерії оцінки техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Класифікація фізичних вправ: по П.Ф. Лесгафту, за історично складеними системами фізичного виховання, за рішенням педагогічних завдань, за переважними розвитком різних груп м'язів, за видами спорту, за фізіологічними ознаками, за біомеханічними ознаками.

Напрями реалізації на практиці оздоровчих сил природи: як умови успішної організації і проведення занять, як спосіб загартування організму.

Гігієнічні фактори та напрями їх реалізації: особиста і суспільна гігієна, гігієнічні правила і норми навантаження та відпочинку.

Комплексність засобів фізичного виховання.

2.4. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні

Загальні вимоги до методів навчання руховим діям: наукова обґрунтованість методу, відповідність поставленому завданню, забезпечення виховного характеру, відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній і груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учнів і вчителя.

Методи словесної групи. Функції слова.

Методи наочного сприйняття. Розподіл методів наочності на групи: пряма, непряма. Їх реалізація на практиці. Вимоги до наочності.

Практична (специфічна) група методів: розучування по частинам, розучування в цілому, ігровий метод і змагальний метод. Їх позитивне і негативне значення в практичній діяльності.

Вимоги до принципів навчання.

Принцип свідомості і активності: напрями реалізації на практиці (формування свідомого ставлення до повсякденних занять фізичними вправами, формування творчого ставлення до занять, формування самостійності при виконанні фізичних вправ).

Принцип наочності: пряма і непряма наочність, їх складові. Навчальні картки: графічні, картки-описи, змішані. Музичний супровід: мобілізуюча музика, фонова, структурно-сюжетна, релаксаційна.

Принцип систематичності: систематизація навчального матеріалу, систематизація уроків фізичної культури на тиждень, систематизація уроків фізичної культури на день. Правила систематизації навчального матеріалу: від простого до складного, від засвоєного до незасвоєного, від відомого до невідомого, від простого до складного.

Принцип індивідуалізації і доступності: доступність – програмно-нормативна та індивідуальна; індивідуалізація – типова та персональна.

Принцип міцності і прогресування: форми підвищення навантаження – прямолінійно-висхідна, ступенева, хвиляста.

2.5. Структура навчання руховим діям

Структура навчання руховим діям. Етапи структури навчання.

Перший етап – початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії (розповідь, показ, випробування); створення проекту рішення рухової дії (розподіл

цілісної рухової дії на частини) – основного і резервного, реалізація проекту рішення рухової дії (підбір підвідних вправ до кожної частини).

Другий етап – поглибленого розучування рухової дії. Мета, завдання другого етапу, стадії реалізації: формування рухового уміння, удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. Поняття «рухове уміння». Основні ознаки рухового уміння. Помилки: причини виникнення помилок, способи виправлення. Оцінка: функції оцінки, вимоги до оцінки, облік успішності, критерії оцінювання техніки рухових дій.

Третій етап – удосконалення техніки рухової дії. Мета, завдання третього етапу, стадії реалізації: формування рухової навички, формування рухового уміння вищого порядку. Поняття «рухова навичка». Ознаки рухової навички. Перенесення рухової навички. Рухова навичка з фізіологічної точки зору. Фази протікання рухової навички.

Поняття «рухове уміння вищого порядку». Ознаки рухового уміння вищого порядку. Види повторень при створенні рухового уміння вищого порядку: просте і варіативне, розтягнуте і концентроване.

2.6. Загальна характеристика фізичних якостей

Рухові якості. Рухові здібності.

Компоненти розвитку фізичних якостей (загальні і спеціальні). Шляхи реєстрації фізичних якостей (фізіологічний і феноменологічний).

Закономірності виховання рухових якостей: гетерохронність (сензитивні періоди); фазність (фаза наростаючої працездатності, фаза відносної стабілізації працездатності, фаза тимчасового зниження працездатності, підвищеної працездатності); етапність (етап початкового впливу навантаження, етап поглибленого впливу навантаження, етап невідповідності навантаження зростаючим функціональним можливостям організму); перенесення у розвитку фізичних якостей (всередині однієї фізичної якості, перенесення між фізичними якостями).

Принципи виховання рухових якостей: принцип відповідності педагогічного впливу віковим особливостям (напрями реалізації: стимулювання фізичних здібностей, спрямований розвиток фізичних здібностей); принцип розвиваючого ефекту (напрями реалізації: повторюваність і послідовність); принцип спорідненої дії (напрями реалізації: накопичення потенціалу якості, реалізація потенціалу якості); варіативності (напрями реалізації: постійна зміна змісту рухового завдання, умови рішення завдань стимулюють учня до досягнення максимального спортивного результату).

2.7. Сила і методика її розвитку

Визначити поняття «сила».

Режими м'язових напружень при виконанні вправ на силу: ізометричний (напруження м'язів); міометричний (скорочення м'язів); пліометричний (розтягнення м'язів).

Види силових здібностей: власне-силові (відносна сила і абсолютна); швидко-силові (вибухова сила, амортизаційна сила, силовий дефіцит); силова витривалість (статична силова витривалість і динамічна силова витривалість).

Способи реєстрації силових здібностей: апаратурний (динамометри) і без виміральної апаратури (тестування).

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у школярів.

Засоби розвитку силових здібностей: вправи із зовнішнім обтяженням, вправи з власною вагою тіла, ізометричні вправи, вправи у самоопорі.

Методи розвитку силових здібностей: метод максимальних зусиль (гранична вага навантаження, награнична вага); повторний метод (велика вага навантаження, помірно-велика, середня, мала, дуже мала), метод колового тренування (робота по станціям).

Тести для діагностики силових здібностей у школярів.

2.8. Витривалість і методика її розвитку

Визначити поняття «витривалість». Види витривалості (загальна і спеціальна витривалість).

Стомлення. Класифікація стомлення: легке, гостре, перенапруження, перетренованість, перевтома. Ступені стомлення: невеликий, середній, великий. Види фізичного стомлення: локальне, регіональне, глобальне. Фази стомлення: фаза початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення.

Критерії (максимальна, субмаксимальна, велика і помірна зони потужності) і компоненти при роботі на витривалість (число повторень, інтенсивність роботи, тривалість одноразового навантаження, тривалість і характер відпочинку, ЧСС робоча і відновлена).

Засоби відновлення при роботі на витривалість: педагогічні (повноцінна розминка, раціональна побудова тренувальних занять: індивідуалізація, створення емоційного фону, вправи на відновлення); медико-біологічні (різні види масажу, мануальна терапія, спортивні тейпи, оксигенотерапія, кисневі коктейлі, пункції, блокади, фармакологічні препарати, вітамінні комплекси, білкові препарати, голкорексотерапія, мазі, гелі, креми); психологічні (самопереконання, самонавіювання, саморегуляція, музика, світломузика).

Методи виховання витривалості: рівномірний, рівномірно-прискорений, повторний, перемінний, інтервальний, комбінований, змагальний, ігровий.

Тести для діагностики витривалості у школярів.

2.9. Швидкість і методика її розвитку

Визначити поняття «швидкість».

Форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції (проста реакція, складна реакція: реакція вибору, реакція на об'єкт який рухається); швидкість поодинокого руху, частота (темп) рухів.

Віко-статеві та індивідуальності особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів.

Фактори, які впливають на розвиток здібностей до швидкості: нервово-м'язові і центрально-нервові (виникнення рецептору, який приймає участь у сприйнятті сигналу; передача збудження до ЦНС; перехід сигнальної інформації, її аналіз і формування еферентного сигналу; збудження м'язів і поява в них механічної роботи); біохімічні (вміст АТФ у м'язах, швидкість розщеплення АТФ, ре синтез АТФ); власне-психічні фактори (мотивація, прояв волі, емоції); генетичні фактори.

Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап, ігровий, змагальний.

Засоби виховання швидкості: вправи комплексної дії, вправи для розвитку окремих форм прояву швидкості, вправи спорідненої дії.

Тести для діагностики швидкості у школярів.

2.10. Гнучкість і методика її розвитку

Визначення поняття «гнучкість».

Гнучкість та її різновиди: статична і динамічна, загальна і спеціальна, активна і пасивна.

Фактори, які впливають на розвиток гнучкості: зовнішні – вік, стать, тілобудова, температура тіла та інтенсивність кровообігу, температура повітря, час доби, розминка, психічний стан та емоції; внутрішні – будова суглобів, тонус м'язів, еластичність м'язів, еластичність суглобних сумок, напруження м'язів-антагонистів, загальний функціональний стан, генотип.

Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчинг.

Методи розвитку гнучкості: повторний (повільних рухів, махових рухів, пружинних рухів, з примусовим розтягненням м'язів і зв'язок),

Методи реєстрації гнучкості (світлової реєстрації, електроміографічний метод, метод електростимуляції, ізометричного напруження попередньо розтягнутих м'язів, біомеханічна стимуляція м'язів).

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

Тести для діагностики гнучкості у школярів.

2.11. Спритність і методика її розвитку

Визначити поняття «спритність». Специфічні (фундаментальні) координаційні здібності: здібність до кінестезичного диференціювання, до ритму, до орієнтації у просторі, до реакції, здібність зберігати рівновагу.

Фактори, які визначають розвиток спритності: рухова пам'ять, міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів.

Засоби розвитку координаційних здібностей: загальнопідготовчі вправи (вправи на збагачення фонду життєво необхідних рухових умінь і навичок, вправи на розширення рухового досвіду, вправи по типу «на швидкість», «на

гнучкість» і т, ін., вправи на розвиток психофізіологічних функцій); спеціальнопідготовчі вправи (підвідні вправи, на розвиток специфічних КЗ, на виховання КЗ конкретних видів спорту, вправи на вироблення так званого сприйняття або відчуття); вправи змішаної групи (загальнопідготовча і спеціальнопідготовча групи).

Методи розвитку координаційних здібностей: метод варіативної вправи (методи строгого і нестрогого варіювання); метод стандартно-повторної вправи; спеціалізовані методи (кіно циклографія, відеомагнітофонна демонстрація, метод ідеомоторної вправи).

Методи реєстрації координаційних здібностей: спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

Методи діагностики спритності у школярів.

2.12. Форми організації занять з фізичного виховання

Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна).

Урок фізичної культури – основа урочної форми. Ознаки урочної форми. Склад і структура уроку. Вимоги до уроку: визначення конкретних завдань, їх зв'язок з попереднім і наступним уроками; забезпечення різнобічного впливу на учнів; виховання і розвиток інтелектуальних, вольових якостей; варіативність і неперервність діяльності учнів; комплексне використання методів навчання, засобів.

Підготовка вчителя до уроку: попередня і безпосередня. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Позакласна робота з фізичної культури: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова. Вимоги до організації роботи: тісний взаємозв'язок з навчальною роботою, доступність занять, допомога батьків та шефів. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, фізкультурні хвилини, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика до уроків.

Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом.

Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилини (паузи); індивідуальні заняття різними фізичними вправами у домашніх умовах; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; участь разом з батьками у різних змаганнях; процедури загартування організму.

2.13. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Класифікація педагогічних методів досліджень: методи отримання ретроспективної інформації (аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних даних, опитування); методи організації навчально-виховної роботи у дослідницьких групах (контрольний, експериментальний,

індивідуальний); методи отримання текучої інформації (аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних даних, опитування, аналіз уроку фізичної культури, хронометрування, пульсометрія, тестування).

Педагогічне спостереження, його види: проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, відкрите, таємне, перервне, неперервне. Підготовка до спостереження. Способи проведення спостереження і прийоми його фіксації.

Педагогічний експеримент. Типова схема експерименту. Класифікація видів: перетворюючий, констатуєчий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний.

Технологія хронометрування уроку фізичної культури. Визначення рухової (моторної) та загальної щільності уроку. Пульсометрія – визначення навантаження на уроці фізичної культури.

2.14. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Вікова періодизація дітей раннього і дошкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.

Засоби фізичного виховання дітей: фізичні вправи (основна гімнастика, рухливі ігри сюжетні і без сюжету, спрощені форми спортивних вправ), оздоровчі сили природи (сонячні, повітряні і водні процедури), гігієнічні фактори (режими сну і харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, різновиди масажу).

Форми організації занять: у сім'ї, у дошкільних закладах і в процесі самостійної діяльності дітей (ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну, з 2-х років; заняття урочного типу; рухливі ігри; фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; щоденні самостійні заняття).

Особливості методики занять з молодшими, середніми та старшими дошкільниками.

Медичний та педагогічний контроль (спостереження, анамнез, тестування).

2.15. Планування і контроль у фізичному вихованні

Документи планування з фізичного виховання в школі: основні – навчальна програма, навчальний план загальноосвітнього навчального закладу на рік, графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік, робочий план реалізації навчальної програми, який складається на рік або півріччя, план-конспект уроку або системи уроків; додаткові – план по підготовці суддів та інструкторів з числа старшокласників, план проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, календар змагань, положення про змагання, протоколи змагань.

Структура шкільної програми “Основи здоров’я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів ***(1-4 класи)***:

Пояснювальна записка (мета, завдання, зміст програми, вимоги до сучасного уроку фізичної культури, вправи орієнтовного та обов’язкового комплексного тесту, критерії оцінювання навчальних досягнень учнів, орієнтовна сітка розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу,

основні документи планування навчально-виховного процесу у загальноосвітній школі).

Розділи програми для кожного класу окремо:

I. Навчальний пріоритетний матеріал, який включає теоретичні знання, вміння і навички з окремих видів рухової діяльності та контрольні навчальні нормативи і вимоги до них.

II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.

III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги (наприкінці навчального року).

IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості.

Структура навчальної програми за варіативними модулями для загальноосвітніх навчальних закладів **(5-9 класи)**:

Пояснювальна записка (мета, завдання, структура навчального процесу з фізичної культури, організація навчального процесу, оцінювання навчальних досягнень).

I. Варіативні модулі: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, туризм, футбол.

II. Орієнтовні календарні плани варіативних модулів.

Структура навчальної програми за варіативними модулями для загальноосвітніх навчальних закладів **(10-11 класи)**:

Пояснювальна записка (мета, завдання, структура навчального процесу з фізичної культури, оцінювання навчальних досягнень).

I. Інваріантна складова (10-11 класи).

II. Варіативні модулі: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, футбол.

Контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції контролю: навчальна, виховна, контролююча. Види педагогічного контролю: попередній, поточний, підсумковий. Методи контролю (медичний, педагогічний) та перевірка знань, умінь і навичок учнів (тестування).

Вимоги до обліку успішності учнів: систематичність, всебічність, об'єктивність, диференційованість (індивідуальний підхід). Критерії оцінювання знань учнів.

2.16. Фізичне виховання дітей шкільного віку

Мета, завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. Вікова періодизація.

Форми організації занять: урочна, позакласна, позашкільна. Форми організації дітей в сім'ї.

Особливості організації та методики проведення уроку фізичної культури з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Використання технічних засобів та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.

Особливості організації та методики проведення занять з дітьми спеціальної медичної групи. Засоби, які використовуються на заняттях. Індивідуальні програми. Щоденник здоров'я.

Значення та завдання фізичної культури для учнів, що навчаються у групах подовженого дня, а також школах-інтернатах.

2.17. Фізичне виховання студентської молоді

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

Програма з фізичного виховання, її розділи: теоретичний, практичний, контрольний. Зміст фізичного виховання за розділами програми.

Методичні основи фізичного виховання у вузі. Особливості методики занять з фізичного виховання в різних навчальних групах: основній, спеціальній, спортивній.

Вікові особливості контингенту, який навчається у вузі (юнацького і молодіжного віку). Фізичне виховання студентів включає наступні напрями: загальнопідготовчий (всебічний розвиток, формування позитивного ставлення до фізичної культури і спорту), спортивний (підвищення рівня фізичної підготовленості, досягнення високого спортивного результату), професійно-прикладний (профілактика захворювань, підвищення працездатності), гігієнічний (дотримання режимів харчування, навантаження і відпочинку, сну), оздоровчо-рекреативний та лікувальний (зміцнення здоров'я, використання знань про хід і характер свого захворювання, надбання знань про основи теорії ФВ – групи А, Б, В, лікувальна група).

Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я здійснюється по адаптивній фізичній культурі. Освітній процес зі студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка включає три модулі: освітній (надбання знань, формування рухових умінь і навичок), валеометричний (отримання знань про здоров'я, вимірювання здоров'я – його кількісних і якісних характеристик) і практичний (виконання завдань, поставлених на заняття, серію занять).

Форми організації занять з фізичного виховання: в режимі навчальної роботи (учбові заняття, факультативні заняття); у позанавчальний час (фізичні вправи в режимі навчального дня, організовані заняття студентів у позанавчальний час, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах).

2.18. Фізичне виховання дорослого населення

Соціальне значення, мета і завдання фізичного виховання дорослого населення, яке зайняте трудовою діяльністю. Вікова періодизація дорослого населення: молодіжний, середній, старший вік.

Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку.

Фізична культура в режимі трудового дня: ввідна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки.

Розподіл професій на групи: види праці переважно нервової напруги при незначному фізичному стомленні, одноманітних робочих рухах монотонного характеру, які виконуються сидячи і пов'язані з мілкими операціями в серійному виробництві; види праці, які характеризуються рухливістю і різноманітністю операцій при середньому фізичному навантаженні, виконуються у положенні стоячи і, які пов'язані з увагою; види праці, які вимагають великого фізичного навантаження з різноманітними трудовими операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів; види праці, які вимагають довготривалого напруження, зосередження уваги, одноманітної робочої пози і характеризуються малою рухливістю.

Фізична культура у побуті трудящих: базово-продовжуюча фізична культура (продовжити або пролонгувати ту базу загальної фізичної підготовки, яка була закладена за державною програмою під час навчання); гігієнічна і рекреативна фізична культура (ранкова гігієнічна гімнастика, рекреативні форми у вихідні дні); оздоровчо-реабілітаційна фізична культура (групи ЛФК при лікарнях, групи здоров'я в КФК, самостійні заняття); базовий спорт (підвищення загальної і спеціальної працездатності, фактор різнобічного розвитку, зміцнення здоров'я).

Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей молодого і зрілого віку (ЧСС, тести).

2.19. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям

Розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну.

Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться до підготовчої групи. Особливості організації та методики проведення занять.

Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: зміцнення здоров'я, підвищення функціонального рівня, підвищення працездатності, формування правильної постави, навчання раціональному диханню, засвоєння основних навичок і умінь, самоконтроль.

Особливості організації та методики проведення занять з дітьми спеціальної медичної групи. Засоби, які використовуються на заняттях. Форми організації занять: ранкова гімнастика, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки під час загальноосвітніх уроків, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, рухливі ігри на перервах, спортивні розваги на свіжому повітрі та ін.

Індивідуальні програми. Щоденник здоров'я.

Теорія і методика спортивної діяльності

Загальна характеристика спорту. Основи спортивного тренування. Основи побудови процесу спортивної підготовки. Технології планування у

спорті. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсмена. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.

2.20. Професійно-прикладна фізична підготовка

Призначення і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки ППФП). Побудова і основи методики ППФП.

Засоби ППФП розподіляються на групи по їх направленості: розвиток професійно важливих фізичних якостей; виховання волевих та інших психологічних якостей; формування і удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок; підвищення стійкості організму до негативного впливу зовнішнього середовища.

Форми занять ППФП: академічні навчальні заняття; заняття в період навчальної практики; спортивно-прикладні змагання; самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.

Планування ППФП. Педагогічний контроль у ППФП.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / М. Д. Альтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Амосов Николай Михайлович. – М. : ООО «Издательство АСТ»; Д. : «Издательство Сталкер», 2003. – 590, [2] с.: 8 л. ил.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29-31.
4. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): учебн. [для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
7. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова В.В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
8. Критерії оцінювання навчальних досягнень у системі загальної середньої освіти // Директор школи. – 2001. – № 8. – С. 2-16.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 421 с. - Т. 1. – 2003. – 421 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 390 с. - Т. 1. – 2003. – 390 с.
11. Кудренко А.І. Теоретичні та методичні основи організації виховної роботи зі спортсменами: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. зал.] / А. І. Кудренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 228 с.

12. Кулачківська С. Є. Малятко: метод. рек. [до програми виховання дітей дошкільного віку] / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К. : СП "СВЕНАС", 1993. – 254 с.
13. Курамшин Ю.М. Теория и методика физической культуры: учебник [для студ. фак. фіз. культури пед. універ.] / Ю. М. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
14. Лоза Т. О. Комплексна програма з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. заоч. відділення фак. фіз. культури пед. універ.] / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – 108 с.
15. Лоза Т. О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання: практикум [для студ. спеціальності "Олімпійський і професійний спорт" фак. фіз. вих. пед. універ.] / Т. О. Лоза, Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 200 с.
16. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 577 с.
18. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Фізична культура в школі : 10-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
20. Фізична культура в школі: методичний посібник 5-9 класи / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
21. Програма для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи / Мін. освіти і науки України (лист № 1/11 – 6611 від 23.12.2004): [навчально-практичне видання / упоряд.: М. Б. Зубалій, В. В. Дерев'янка, О. М. Лакіза, В. Ф. Шелімага]. – Харків: "Ранок", 2006. – 128 с.
22. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. вищ. пед. навч. зал.] / Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. - Ч.1. – 2001. – 195 с.
23. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. вищ. пед. навч. зал.] / Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. - Ч.2. – 2005. – 142 с.
24. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. [для студ. спеціальності "Олімпійський і професійний спорт" фак. фіз. вих. пед. універ.] / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. - Ч.3. – 2008. – 318 с.

Навчальне видання

Прокопова Людмила Іванівна
Лоза Тетяна Олександрівна
Гвоздецька Світлана Володимирівна

Навчально-методичний комплекс
з дисципліни теорія і методика фізичного виховання
для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Суми : Вид-во СумДПУ, 2019
Свідоцтво № 231 від 02.11.2000 р.
Відповідальний за випуск: Ляной М.О.
Комп'ютерний набір і верстка авторів

Здано до набору 10.12. 2018 р. Підписано до друку 14.12.2018 р.

Формат 60x84/16. Гарн. Times New Roman.

Папір офсетний. Друк ризогр.

Умовн.-друк. арк. ____ . Обл.-вид. арк. ____

Тираж 100 прим. Вид. № ____

СумДПУ імені А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка