

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»
(практичне заняття 1-14) для студентів спеціальності 014.11
Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

Одеса, 2023

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
(практичне заняття 1-14) з дисципліни «Теорія і методика
фізичного виховання» для студентів спеціальності 014.11 Середня
освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту.
Протокол № 1 від _____ 2023 р.

Одеса, 2023

Практичні заняття з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (практичне заняття 1-14) для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура», очної і заочної форми навчання / Укл. В. В. Подгорна. – Одеса, 2023. – 33 с.

Укладач: В.В. Подгорна, канд. пед. наук, доцент

ЗМІСТ

<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ТЕОРІЯ Й МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА Й НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА</u>	4
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	7
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. СОЦІАЛЬНІ, ОСОБИСТІСНІ, БІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ</u>	9
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	12
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ</u>	14
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	16
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ</u>	18
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</u>	20
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ</u>	23
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ</u>	25
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11. ВИТРИВАЛІСТЬ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ</u>	27
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12. ГНУЧКІСТЬ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ</u>	29
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ</u>	31
<u>ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14. КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</u>	33

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ТЕОРІЯ Й МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА Й НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Мета: Аналізувати систематизовані теоретичні знання з теорії і методики фізичного виховання для набуття вміння володіти руховими навичками в різних видах фізкультурної діяльності та видах спорту

План:

- 1.1. Мета, предмет, об'єкт вивчення ТМФВ
- 1.2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання
- 1.3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання
- 1.4. Методи наукового дослідження в ТМФВ

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, що є предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Поясніть, яке із двох понять ширше і чому: «Фізична культура» або «фізичне виховання»?
3. Розкрийте джерела виникнення й розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Хід роботи:

Завдання № 1. Сформулюйте мету дисципліни «ТМФВ». Законспекуйте, що є об'єктом і предметом вивчення дисципліни «ТМФВ»

Завдання № 2. Побудувати та заповнити таблицю «Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання»

№	Поняття	Сутність
1	Фізична культура	
2	Фізична культура людини	
3	Фізичне виховання	
4	Фізична освіта	
5	Фізичний розвиток	
6	Фізичні якості	
7	Фізичне здоров'я	
8	Фізична роботоздатність	
9	Фізична підготовленість	
10	Фізична рекреація	
11	Фізична реабілітація	
12	Фітнес	
13	Рухова активність	
14	Норма	

Завдання № 3. Опишіть етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Завдання №4. Визначить послідовність проведення наукового дослідження в ТМФВ з описом використовуваних методів (оформити у вигляді рисунку).

№	Обґрунтування наукової проблеми, формулювання теми дослідження	Методи:
№	Постановка мети і конкретних завдань дослідження	Методи:
№	Визначення об'єкта і предмета дослідження	Методи:
№	Накопичення необхідної наукової інформації, пошук літературних та інших джерел відповідно до теми і завдань дослідження, їх вивчення й аналіз	Методи:
№	Відпрацювання гіпотез і теоретичних передумов дослідження	Методи:
№	Вибір системи методів проведення дослідження	Методи:
№	Обробка, аналіз, опис процесу та результатів дослідження, що проводилося згідно з розробленою програмою і методикою	Методи:
№	Обговорення результатів дослідження	Методи:
№	Формулювання висновків та оцінка одержаних результатів	Методи:

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. В 2 т. Т. 1. – 478 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”: Підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 123-132
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіти професійним розумінням системи фізичного виховання, значення фізичної культури як форми людського існування для набуття вміння володіти руховими навичками в різних видах фізкультурної діяльності та видах спорту

План:

2. 1. Особливості національної системи фізичного виховання населення в Україні.
- 2.2. Специфічні і загально-педагогічні завдання фізичного виховання.
- 2.3. Педагогічна підсистема фізичного виховання.
- 2.4. Соціальна підсистема фізичного виховання.
- 2.5. Інтелект-карта системи фізичного виховання.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, що є «фізичною культурою», «фізичним вихованням»?
2. Поясніть, в чому виражається аксіологічний підхід до фізичного виховання?
3. Опишіть культурологічний підхід до фізичного виховання.
4. Перелічіть основні принципи фізичного виховання.

Хід роботи:

Завдання № 1: Опишіть особливості національної системи фізичного виховання населення. Вкажіть мету фізичного виховання в Україні

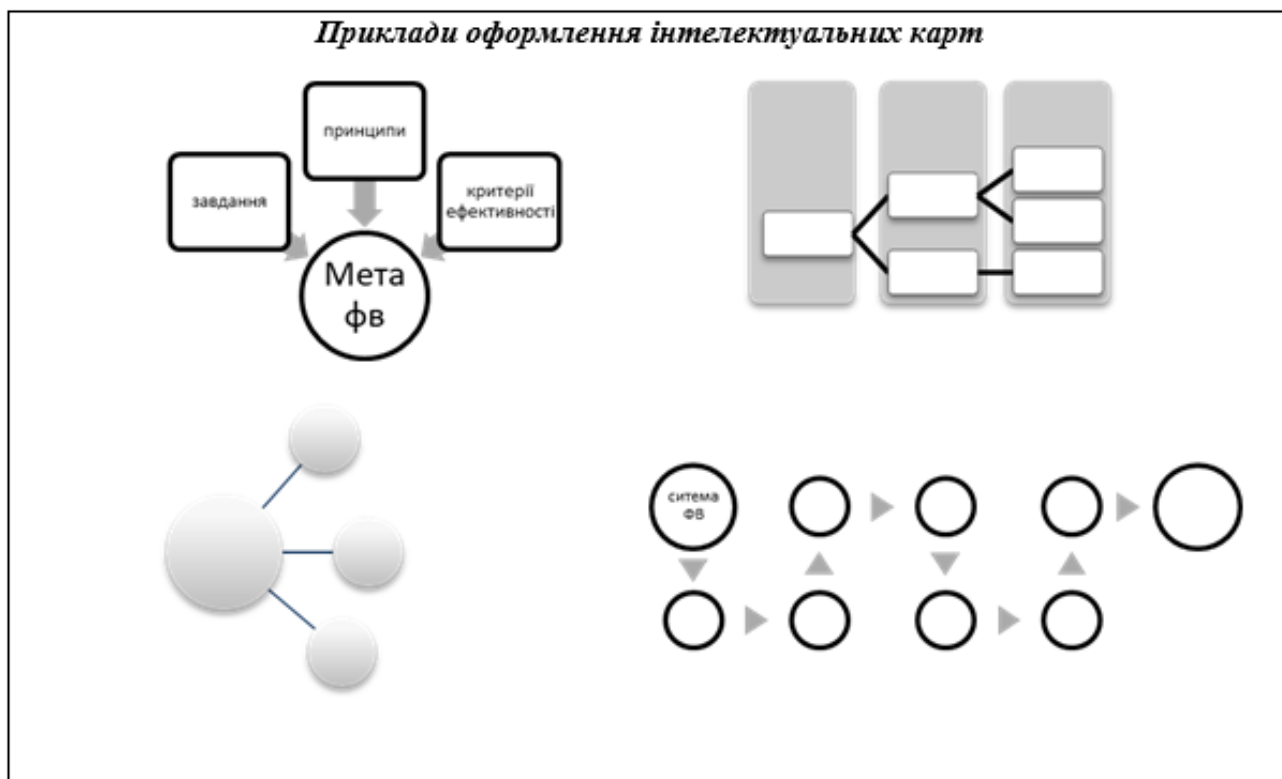
Завдання № 2: Для того, щоб зробити мету реально досяжною, в фізичному вихованні вирішується комплекс конкретних завдань. Впишіть в таблицю специфічні і загально-педагогічні завдання фізичного виховання.

Специфічні завдання		Загально-педагогічні завдання
Завдання по оптимізації фізичної підготовленості людини	Спеціальні освітні завдання	
1. _____ _____	1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____	3. _____ _____

Завдання № 3. Сформулюйте визначення педагогічної підсистеми фізичного виховання.

Завдання № 4. Сформулюйте визначення соціальної підсистеми фізичного виховання.

Завдання № 5. Побудуйте інтелектуальну карту системи фізичного виховання.



Запитання до самоконтролю:

1. Охарактеризуйте поняття «система фізичного виховання»?
2. Перерахуйте правові, програмні, нормативні основи системи фізичного виховання.
3. Назвіть загальну мету фізичного виховання?
4. Розкажіть, якими є завдання фізичного виховання у вузькому значенні?
5. Розкажіть, якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
2. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. — [Електроний ресурс] –<http://dspace.chmnu.edu.ua/bitstream.pdf>
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. СОЦІАЛЬНІ, ОСОБИСТІСНІ, БІОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Мета: Опанувати професійним розумінням соціальних, особистісних, біологічних потреб дітей і підлітків у руховій активності для набуття вміння оцінювати фізичні здібності та функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

План:

- 3.1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання.
- 3.2. Вікова періодизація дітей.
- 3.3. Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності
- 3.4. Біологічна потреба організму в руховій активності
- 3.5. Норми рухової активності дітей і підлітків.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, яким чином здійснюється фізичне виховання у різних верств населення?
2. Поясніть, що таке «гетерохронний розвиток організму»?
3. Охарактеризуйте наявну мотивацію у школярів до самостійних занять фізичними вправами.

Хід роботи:

Завдання №1. Конкретизуйте, в чому полягає соціально-педагогічне значення фізичної культури в системі виховання дітей шкільного віку? Запишіть в таблицю.

1.
2.
3.

Завдання №2. Визначте мету та завдання фізичного виховання для різних періодів шкільного віку, впишіть у таблицю. В дужках впишіть роки, яким відповідає період розвитку.

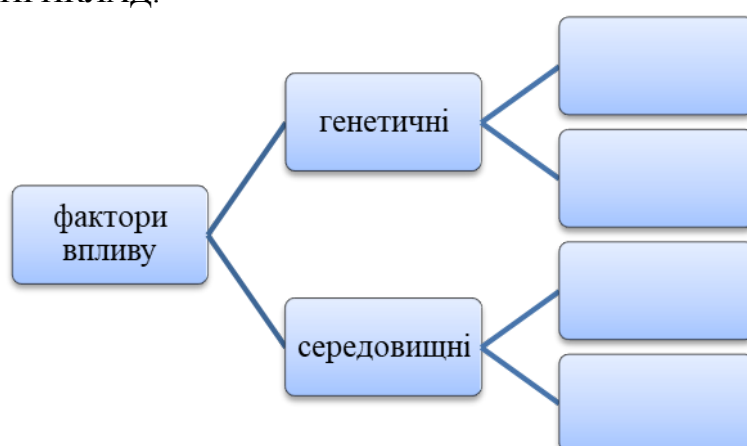
Молодший шкільний вік (від до років)	Середній шкільний вік (від до років)	Старший шкільний вік (від до років)
Мета ФВ:	Мета ФВ:	Мета ФВ:
Завдання ФВ:	Завдання ФВ:	Завдання ФВ:

Завдання №3. Визначте соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності, впишіть у таблицю.

Вид потреб	Характеристика потреб
соціальні	
особистісні	

Завдання №4. Зробіть інтелект карту факторів впливу на процеси росту і розвитку.

ПРИКЛАД:



Завдання №5. Заповніть таблицю норм добової рухової активності

Гігієнічні норми добової активності в дитячому та підлітковому віці

Вікові групи (роки)	Локомоції (тис. кроків)	Тривалість рухового компонента (часів на добу)
7–10		
11–14		
15–17 (юнаки)		
15–17 (дівчата)		

Запитання до самоконтролю:

1. Згадайте, вікову динаміку формування розділів хребта.
2. Поясніть, чому в молодших школярів слід обмежувати обсяг вправ із надмірними обтяженнями, виключити значні статичні навантаження, уникати складних завдань, які викликають великі нервово-м'язові напруження?
3. Розкажіть, на які періоди поділяють середній шкільний вік?
4. Згадайте, скільки процентів часу гігієнічної норми рухової активності компенсують уроки фізичної культури в школі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.
3. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОБС», 2008. – 406 с. .- [Електронний ресурс] – https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA/link/57a4cbf908aefe6167b00016/download

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета. Опанувати вмінням володіти руховими навичками в різних видах фізкультурної діяльності та видах спорту; вдосконалювати руховий арсенал шляхом використання фізичних вправ як основних засобів фізичного виховання.

План:

- 4.1. Поняття «Фізичні вправи».
- 4.2. Вплив фізичних вправ на організм і психіку людини.
- 4.3. Чинники, які визначають вплив фізичних вправ.
- 4.4. Класифікація фізичних вправ.
- 4.5. Основні групи класифікації фізичних вправ відповідної до дидактичного принципу «від простого до складного».

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Перелічіть засоби фізичного виховання
2. Який із засобів фізичного виховання є провідним і чому?

Хід роботи:

Завдання №1. Сформулюйте визначення поняття «Фізичні вправи»

Завдання №2. Заповните таблицю ефектів, що виникають в організмі і психіці людини в результаті застосування фізичних вправ

Умови виникнення	Види ефектів
залежно від вирішуваних завдань	
залежно від характеру застосовуваних вправ	
залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення будь-якої здатності (функції)	
залежно від досягнутих результатів	
залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (пристосувальні) зміни в організмі	

Завдання №3. Назвіть чинники, які визначають вплив фізичних вправ.

Внутрішні чинники –

Зовнішні чинники –

Завдання №4.

1. Використовуючи роздатковий матеріал (РМ) РМ 1, класифікувати фізичні вправи за всіма ознаками.

2. Використовуючи РМ 2, класифікувати фізичні вправи на основні, підвідні та підготовчі.

Приклад РМ 1:

Класифікуйте дані фізичні вправи за різними ознаками:

1. Катання на велосипеді.
2. Стрибки на одній і двох ногах на місці, із просуванням, у довжину з місця.
3. Рухлива гра «П'ятнашки маршем».
4. Подолання вертикальних перешкод з опорою й без опори, із приземленням на обидві й одну ногу.
5. Волейбол. Передача м'яча зверху в парах на місці й після переміщення вперед.

Приклад РМ 2:

Вправа №1. Перекид уперед.

Вправа №2. В.п. - о. с.

- а) нахил голови вперед та назад;
- б) нахил голови вліво й вправо;
- в) кола головою вліво й вправо.

Вправа №3. В.п. - о. с.

- а) нахили голови вперед та назад й одночасні кола тулубом;
- б) вертикальне коло в бічній площині;
- в) нахили голови вперед та назад й одночасні кола тулуба.

Вправа №4. Виконання групування в положенні сидячи, у положенні на спині.

Вправа №5. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони. 1 - лежачи кутком. Пружинисті піднімання й опускання прямих ніг. 2 - і. п.

Вправа №6. В.п. - сид на правому стегні. 1. 1-2 коло ногами вліво в сид на лівому стегні.

Вправа №7. Виконання перекатів уперед, назад і убік у групуванні.

Завдання №5. Навести розділи і основні групи класифікації фізичних вправ відповідної до дидактичного принципу «від простого до складного».

Запитання до самоконтролю:

1. Охарактеризуйте основні, підвідні, підготовчі вправи
2. Назвіть ознаки, що характеризують, окремі сторони ефективного способу виконання рухової дії.
3. Класифікація фізичних вправ за принципом історично сформованих систем фізичного виховання
4. Класифікація фізичних вправ по ознаці особливостей м'язової діяльності

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
2. Шиян Б. Теорія й методика фізичного виховання школярів. Ч.1 - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. С.137-164.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Мета: Опанувати вмінням володіти руховими навичками в різних видах фізкультурної діяльності та видах спорту; вдосконалювати руховий арсенал шляхом навчання техніці фізичних вправ.

План:

- 5.1. Структура фізичних вправ.
- 5.2. Основа й деталі техніки.
- 5.3. Спеціальні й підготовчі вправи.
- 5.4. Схема характеристик руху.
- 5.5. Групи видів спорту залежно від вимог, що пред'являють до спортивної техніки.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Пояснить, що таке форма фізичних вправ.
2. Скажіть, що ви розумієте під терміном «техніка фізичної вправи»?
3. Перелічіть критерії оцінки ефективності техніки.

Хід роботи:

Завдання №1. Розкрийте структуру фізичних вправ

Внутрішня структура фізичної вправи –
Зовнішня структура фізичної вправи –

Завдання №2. Використовуючи РМ 3, виділити в запропонованих фізичних вправах основу й деталі техніки.

Приклад РМ 3:

1. Метання малого м'яча на дальність способом «через спину через плече».
2. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
3. Перекид назад.
4. Нападаючий удар (волейбол).
5. Біг на 100 м.

Завдання №3. Використовуючи РМ 4 із зазначеними змагальними вправами, підібрати до кожної спеціальні й підготовчі вправи.

Приклад РМ 4:

1. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
2. Стійка на руках і перекид уперед.
3. Лазіння по канату в два прийоми.

Завдання №4. Доробить схему характеристик руху.



Завдання №5. Залежно від вимог, що пред'являють до спортивної техніки в різних видах фізичних вправ а також умов, у яких спортивна дія відбувається, виділіть три групи видів спорту.

Перша група –

Друга група –

Третя група –

Запитання для самоконтролю:

1. Поясніть, як визначити основу техніки?
2. Розкажіть, чим характеризується стандартна й індивідуальна техніка?
3. Згадайте, який характер техніки основних рухів буде найбільш правильним при навчанні молодших школярів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
2. Шиян Б. Теорія й методика фізичного виховання школярів. Ч.1 - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. С.137-164.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОБС», 2008. – 406 с. .- [Електронний ресурс] – https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA/link/57a4cbf908aefe6167b00016/download

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіння професійним вмінням використовувати різноманітні ефективні методи фізичного виховання та форми, прийоми й методи навчання.

План:

- 6.1. Загальні вимоги до методів навчання.
- 6.2. Структурна схема методів навчання.
- 6.3. Методи суворо-регламентованої вправи.
- 6.4. Реалізація практичного методу навчання.
- 6.5. Вирішення завдань ФВ з використанням конкретних методів.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Дайте визначення поняттю «метод» і «методичний прийом».
2. Перелічіть практичні методи навчання.
3. Перелічіть характерні ознаки ігрового й змагального методів навчання.

Хід роботи

Завдання №1. Сформулюйте загальні вимоги до методів навчання.

Завдання №2. Побудуйте структурну схему методів навчання, які використовують у фізичному вихованні.

Завдання №3. Методи суворо-регламентованої вправи мають більші педагогічні можливості. У фізичному вихованні вони дозволяють:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Завдання №4. Застосувати навчальний прийом з акцентом на реалізацію практичного методу навчання (РМ 5).

Оформити запис.

Приклад РМ 5:

Перед Вами стоїть завдання:

1. Сформувати рухове вміння у виконанні акробатичної вправи «міст».
2. Удосконалювати рухові навички у виконанні опорного стрибка «ноги нарізно» через козла.
3. Сформувати рухове вміння у виконанні бігу на короткі дистанції.

Завдання №5. Напишіть, які методи, окрім методу слова й методу наочних сприйняття, доцільно застосувати для вирішення кожного із цих завдань і чому?

Запитання для самоконтролю

1. У чому педагогічні переваги методу розучування по частинах?
2. У чому виражаються принципові розходження між змагальними та ігровими методами навчання?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

Шиян Б. Теорія й методика фізичного виховання школярів. Ч.1 - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. С.137-164.

Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/.pdf>

Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОБС», 2008. – 406 с. .- [Електронний ресурс] – https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA/link/57a4cbf908aefe6167b00016/download

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Мета: Опанування професійним знанням з основ навчання фізичних вправ з урахуванням закономірностей розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності.

План:

- 7.1.Поняття «рухове вміння», «рухова навичка», «рухове вміння вищого порядку», «перенесення рухової навички».
- 7.2.Рівні оволодіння руховою дією.
- 7.3.Етапи вивчення рухових дій.
- 7.4.Тривалість переходу від уміння до рівня навичку.
- 7.5.Фази формування рухової навички.

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Розкажіть, що таке рух?
2. Сформулюйте поняття «рухова дія».
3. Розкрийте принципову відмінність рухової дії від фізичної вправи.

Хід роботи:

Завдання №1. Дайте визначення поняттям

рухове вміння _____

рухова навичка _____

рухове вміння вищого порядку _____

перенесення рухової навички _____

Завдання №2. Назвіть рівні оволодіння руховою дією.

Завдання №3. Заповніть таблицю «Етапи навчання рухових дій».

Етапи навчання(назва)	Мета етапу	Основні педагогічні завдання етапу

Завдання №4. Ефективність процесу навчання руховим діям, тривалість переходу від уміння до рівня навичку залежить від:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Завдання №5. При формуванні рухової навички в центральній нервовій системі послідовно змінюються три фази протікання нервових процесів (збудження і гальмування). Дайте характеристику цих фаз (заповніть таблицю).

Характеристика фаз протікання нервових процесів при формуванні рухової навички		
Перша фаза	Друга фаза	Третя фаза

Запитання для самоконтролю:

1. Поясніть, що таке динамічний стереотип і екстраполяція?
2. Як Ви вважаєте, чи всі рухові вміння (наприклад, в основних рухах) необхідно доводити до навички?
3. Назвіть обов'язкові дії вчителя на уроці, метою якого є первинне розучування схеми руху.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

Шиян Б. Теорія й методика фізичного виховання школярів. Ч.1 - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. С.137-164.

Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОБС», 2008. – 406 с. .- [Електронний ресурс] – https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA/link/57a4cbf908aefe6167b00016/download

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета: Знати теоретичні положення виховання фізичних якостей, закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності.

План:

- 8.1. Взаємозв'язок фізичних якостей та фізичних здібностей.
- 8.2. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
- 8.3. Сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.
- 8.4. Етапність і фазність розвитку фізичних здібностей.
- 8.5. Принципи виховання фізичних здібностей.

Запитання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Поясніть, що таке фізичні якості та фізичні здібності?
2. Перерахуйте фізичні якості
3. Розкажіть, у чому полягає соціальна обумовленість розвитку фізичних якостей.

Хід роботи:

Завдання №1. Допишіть речення, які характеризують взаємозв'язок фізичних якостей та фізичних здібностей.

В основі виховання фізичних якостей лежить _____
Розвиток фізичних здібностей обумовлений _____
Виховання фізичних якостей досягається через _____
Розвиток фізичних здібностей досягається через _____
Всебічність виховання фізичних якостей характеризується _____

Завдання №2. Фізичні здібностей людини розвиваються на підставі певних закономірностей. Заповніть таблицю основних закономірностей розвитку фізичних здібностей.

Закономірність розвитку фізичних здібностей	Характеристика закономірності
1.	
2.	
3.	
4.	

Завдання №3. Перерисуйте таблицю сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ			ВІК									
			7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силові	Власно силові здібності											
	Швидкісно-силові здібності											
Швидкісні	Частота рухів											
	Швидкість одиночного руху											
	Час рухової реакції											
Здібності до тривалого виконання роботи	Статичний режим											
	Динамічний режим											
	Зона максимальної інтенсивності											
	Зона субмаксимальної інтенсивності											
	Зона великої інтенсивності											
	Зона помірної інтенсивності											
Координаційні здібності	Прості координації											
	Складні координації											
	Рівновага											
	Точність рухів											
	Гнучкість											
		хлопчик и			дівчинки	хлопчики і дівчинки						

Завдання №4. Що передбачає етапність розвитку? Наведіть чотири фази розвитку фізичних здібностей.

Завдання №5. Заповніть таблицю принципів фізичного виховання.

Принцип	Методичні вимоги

Запитання для самоконтролю:

1. Що є фізичними здібностями, з чого вони утворюються?
2. Який зв'язок існує між фізичними якостями і фізичними здібностями?
3. Чим обумовлено перенесення розвитку?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.
4. Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ

Мета: Оволодіти професійним розумінням закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме, силових здібностей і методики їхнього розвитку в різних видах рухової активності.

План:

- 9.1. Засоби виховання силових здібностей
- 9.2. Класифікація засобів виховання силових здібностей
- 9.3. Методи виховання силових здібностей
- 9.4. Колове тренування
- 9.5. Профілактика травм в процесі силової підготовки

Запитання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Дайте характеристику засобам виховання сили.
2. Розкажіть, які методи виховання сили вам відомі?
3. Охарактеризуйте методику виховання силових здібностей

Хід роботи:

Завдання №1. Заповните таблицю «Засоби виховання силових здібностей» (вік – мл., ср., старший).

№	Назва вправи і графічне зображення	Вид силових здібностей	Для яких груп м'язів	Методи розвитку	Режим	З яким інвентарем, обтяжуванні тренувальні пристрої	Дозування

Завдання №2. Скласти таблицю «Класифікація засобів розвитку силових здібностей»

Завдання №3. Скласти таблицю по основних методах виховання силових здібностей.

Методи виховання сили	Характеристика методів

Завдання №4. Скласти комплекс вправ для колового тренування із спрямованістю на розвиток силових здібностей і напишіть (у методично правильній послідовності) назву цих вправ.

Завдання №5. Перерахувати вимоги до профілактики травм в процесі силової підготовки.

Запитання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте різновиди силових здібностей: власне силові здібності, швидкісно-силові здібності, силова спритність, силова витривалість.
2. Дайте визначення поняттям: швидка сила і вибухова сила.
3. Поясніть вікові і статеві особливості розвитку силових здібностей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.

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

Сергієнко Л.П.Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіти професійним розумінням закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме, швидкісних здібностей і методики їхнього виховання в різних видах рухової активності.

План:

- 10.1. Методи виховання швидкісних здібностей і їхня характеристика
- 10.2. Методичні підходи і прийоми для попередження виникнення швидкісного бар'єру
- 10.3. Засоби для розвитку швидкісних здібностей
- 10.4. Вправи для розвитку частоти рухів

Запитання, що виявляють готовність групи до заняття:

- 1. Перелічіть методи виховання швидкісних здібностей.
- 2. Охарактеризуйте поняття «швидкісний бар'єр».
- 3. Які види швидкісних вправ ви знаєте?

Хід роботи

Завдання №1. Заповніть таблицю «Методи виховання швидкісних здібностей і їхня характеристика».

Методи виховання швидкісних здібностей	Характеристика методу

Завдання №2. Вкажіть методичні підходи і прийоми для попередження виникнення швидкісного бар'єру при вихованні швидкості рухів, приведіть конкретні приклади (вправи).

Методичні прийоми і підходи	Приклади

Завдання №3. Засоби для розвитку швидкісних здібностей поділяються на три основні групи вправ:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Завдання №4. Запишіть 5 вправ для розвитку частоти рухів:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Запитання для самоконтролю:

1. Яким вимогам повинні відповідати засоби удосконалення швидкості?
2. Опишіть методику вдосконалення швидкості реакцій на об'єкт, що рухається.
3. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухових дій.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.

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

Сергієнко Л.П.Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11. ВИТРИВАЛІСТЬ І ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіти професійним розумінням закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме, витривалості і методики її виховання в різних видах рухової активності.

План:

- 11.1. Компоненти навантаження фізичних вправ на організм.
- 11.2. Вправи, спрямовані на підвищення анаеробних можливостей організму
- 11.3. Вправи, які спрямовані на розвиток специфічних типів витривалості
- 11.4. Методи виховання загальної та спеціальної витривалості

Запитання, що виявляють готовність групи до заняття:

1. Назвіть найефективніші засоби розвитку різних видів витривалості.
2. Охарактеризуйте засоби по розвитку витривалості.
3. Згадайте методи виховання загальної і спеціальної витривалості.

Хід роботи:

Завдання №1. При виконанні фізичних вправ на розвиток витривалості сумарне їх навантаження на організм характеризується п'ятьма компонентами:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Завдання №2. Вкажіть тривалість роботи (у секундах, хвилинах) і її інтенсивність (у %) при виконанні вправ, спрямованих на підвищення анаеробних можливостей організму. Заповніть таблицю.

Спрямованість вправи	Тривалість виконання вправи (з, мін)	Інтенсивність виконання вправи (%)
Вправи, переважно спрямовані на підвищення алактатних анаеробних здібностей		
Вправи, які дозволяють паралельно удосконалювати алактатні, анаеробні і аеробні можливості		
Вправи, спрямовані на підвищення лактатних анаеробних можливостей		
Вправи, які дозволяють паралельно удосконалювати алактатні, анаеробні і аеробні можливості		

Завдання №3. Перерахуйте специфічні типи витривалості і вправи, які спрямовані на їх розвиток.

Специфічні типи витривалості	Вправи, спрямовані на розвиток специфічних видів витривалості

Завдання №4. Заповнити таблицю «Методи виховання загальної та спеціальної витривалості і їх характеристика».

Методи виховання загальної витривалості	Характеристика методу
Методи виховання спеціальної витривалості	Характеристика методу

Запитання для самоконтролю:

1. Критерії і методи витривалості.
2. Що означає прямий спосіб, непрямий спосіб оцінки витривалості?
3. У якому віці спостерігається найбільш інтенсивний приріст витривалості?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.

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

Сергієнко Л.П.Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12. ГНУЧКІСТЬ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіти професійним розумінням закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме, гнучкості і методики її виховання в різних видах рухової активності.

План:

- 12.1 Методи виховання гнучкості
- 12.2 Етапи виховання гнучкості
- 12.3 Засоби розвитку гнучкості
- 12.4 Різновиди вправ для вдосконалення гнучкості

Запитання, що виявляють готовність групи до заняття:

- 1. Перерахуйте засоби і особливості методики розвитку гнучкості.
- 2. Розкажіть, у яких режимах може відбуватися розвиток гнучкості?
- 3. Вкажіть провідний метод в розвитку рухливості суглобів?

Хід роботи:

Завдання №1. Перерахуйте основні методи виховання гнучкості:

- 1)
- 2)
- 3)

Завдання №2. Заняття з розвитку гнучкості відбуваються в два етапи. Визначте основні завдання етапів розвитку гнучкості.

Етап	Завдання етапу
I	
II	

Завдання №3. Наведіть стисло в таблиці характеристику і приклади засобів розвитку гнучкості.

Різновиди вправ	Характеристика	Приклад
силові вправи		
вправи на розслаблення м'язів		
вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль		

Завдання №4. Складіть комплекси вправ для вдосконалення гнучкості: колінних суглобів; плечових, ліктьових суглобів; хребта.

Запитання для самоконтролю:

1. Згадайте, коли доцільно виконувати вправи в довільному розслабленні м'язів?
2. Поясніть, від чого залежить тривалість вправ на розвиток гнучкості?
3. Як Ви вважаєте, за якою умовою зростає ефективність повільних рухів?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.
4. Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
5. Сергієнко Л.П.Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ

Мета: Оволодіти професійним розумінням закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей, а саме, координаційних, і методики їхнього виховання в різних видах рухової активності.

План:

- 13.1. Методи виховання координаційних здібностей
- 13.2. Основні методичні підходи які використовують при вихованні координаційних здібностей
- 13.3. Методичні прийоми для вдосконалення статичної і динамічної рівноваги
- 13.4. Вправи зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

- 1. Розкажіть, які засоби розвитку координаційних здібностей Вам відомі?
- 2. Охарактеризуйте методи і методичні підходи розвитку координаційних здібностей.
- 3. Згадайте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку координаційних здібностей.

Хід роботи:

Завдання №1. Заповніть таблицю методів виховання координаційних здібностей.

Метод	Характеристика

Завдання №2. Основні методичні підходи які використовують при вихованні координаційних здібностей:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

Завдання №3. Запишіть методичні прийоми для вдосконалення статичної і динамічної рівноваги.

Завдання №4. Наведіть у таблиці 10 вправ із спрямованістю на розвиток координаційних здібностей (дозування, графічне зображення-зміст):

Назва вправи і графічне зображення	Види рухових-координаційних здібностей	Дозування	Додаткові відомості
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Запитання для самоконтролю:

1. Розкажіть, у чому полягає сутність методу «контрастного завдання»?
2. Опишіть методику «зближуючих завдань».
3. Сформулюйте загальні вимоги для занять на координацію.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк В.П. Краснов, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / [За ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 384 с.
4. Шиян Б. М., Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
5. Сергієнко Л.П.Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14. КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета: Опанувати вмінням оцінювати фізичні здібності, здійснювати контроль розвитку фізичних якостей для корекції стану учнів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

План:

- 14.1. Контрольні тести для визначення рівню розвитку силових здібностей
- 14.2. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей
- 14.3. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку витривалості
- 14.4. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку гнучкості
- 14.5. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку координаційних здібностей

Питання, що виявляють готовність групи до заняття:

- 1. Дайте визначення, що таке «тест»?
- 2. Наведіть вимоги до тестування?
- 3. Згадайте, на які групи розподіляються тести? 4
- 4. Розкажіть, що Ви розумієте під такими поняттями, як автентичність, інформативність, надійність, стабільність, узгодженість, еквівалентність тестів?

Хід роботи:

Завдання №1. Підберіть контрольні вправи для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і силовій витривалості.

Завдання №2. Заповніть таблицю контрольних вправ (тестів) для оцінки швидкісних здібностей

Групи тестів	Контрольні вправи
для оцінки швидкості простотої та складної реакції	
для оцінки швидкості одиночного руху	
для оцінки максимальної швидкості рухів в різних суглобах	
для оцінки швидкості, що проявляється в цілісних рухових діях, частіше за все в бігу на короткі дистанції.	

Завдання №3. Підберіть контрольні вправи для визначення швидкісних якостей

Завдання №4. Заповніть таблицю «Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку гнучкості».

Контрольні вправи для оцінки гнучкості				
плечових суглобів	хребетного стовпа	тазо-стегнових суглобів	у колінних суглобах	у гомілкових суглобах

Завдання №5. Перерахуйте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку координаційних здібностей:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Запитання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте швидкісні здібності, які можна дослідити за допомогою тестування.
2. Поясніть, як відбувається тестування витривалості?
3. Розкажіть, як вимірюють амплітуду рухів?
4. Перелічіть тестові вправи для оцінювання рівноваги.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.П. Сергієнко. К. : Олімпійська л-ра, 2001. 440 с.