

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
методичні вказівки до самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 227 – Терапія та реабілітація

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 2
від 31 січня 2024 р.

Чернігів 2024

УДК 796.01(072)

Т 33

Теорія і методика фізичного виховання: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 – *Терапія та реабілітація* / Укл.: В. О. Зайцев. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 116 с.

Укладач: Зайцев Володимир Олексійович,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
доцент кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Черняков В. В., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Дидактичний матеріал щодо самостійного опрацювання змісту лекцій	6
Розділ 2. Інструктивно-методичні матеріали та алгоритм підготовки до практичних занять	49
Розділ 3. Дидактичне забезпечення самостійної роботи.....	101
Розділ 4. Критерії оцінювання результатів успішності формування професійних компетентностей.....	108
Висновки	113
Рекомендована література	114

Вступ

Методичні вказівки призначені для здобувачів вищої освіти, які здійснюють підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» (спеціальність 227 – Терапія та реабілітація; галузь знань 22 – Охорона здоров'я) та спрямовані на оволодіння базовим рівнем підготовки.

У розділі 1 представлено дидактичний матеріал щодо змістових модулів та тем відповідно до робочої програми навчальної дисципліни. У змістовому модулі «Фізичне виховання в системі освіти» розглядаються методологічні засади викладання навчальної дисципліни та наукових досліджень в галузі фізичного виховання; структура системи фізичного виховання і спорту в Україні; принципи системи фізичного виховання. У змістовому модулі «Засоби і методи фізичного виховання» представлено дидактичні матеріали, які характеризують особливості використання засобів і методів фізичного виховання. У змістовому модулі «Теорія і методика розвитку рухових здібностей» представлено дидактичний матеріал, який спрямований на формування професійних компетентностей (знань і практичних навичок) щодо особливостей прояву рухових здібностей з позицій оцінки м'язової діяльності у фізичному вихованні; методика розвитку рухових здібностей та методи педагогічного контролю. У змістовому модулі «Теорія і методика навчання руховим діям» представлені теорії, засоби і методи навчання фізичним вправам; сучасні технології формування рухових навичок. У змістовому модулі «Теоретико-методичні основи фізичного виховання різних верств населення» представлені особливості організації фізичного виховання дітей, учнівської молоді та дорослого населення України.

У розділі 2 представлено інструктивно-методичні матеріали та алгоритм підготовки до практичних занять, використання якого сприятиме формуванню, поглибленню та вдосконаленню професійних компетентностей щодо розуміння їх практичної реалізації в галузі фізичної реабілітації, ерготерапії.

У розділі 3 представлено рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи здобувачів вищої освіти, які сприятимуть формуванню навиків роботи по

вивченню літератури і повного викладу відповідей на поставлені питання; удосконаленню знань теоретичного курсу і навички творчого мислення.

У розділі 4 представлено критерії оцінювання результатів успішності формування професійних компетентностей здобувачів вищої освіти, які передбачають оцінювання успішності навчання у балах згідно з певними критеріями. Оцінювання результатів навчання здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, індивідуальні) та самостійної роботи.

Розділ 1. Дидактичний матеріал щодо самостійного опрацювання змісту лекцій

1.1. Змістовий модуль «Фізичне виховання в системі освіти»

Тема. Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес виховання особистості, змістом якого є навчання рухам, направлений розвиток рухових здібностей, оволодіння компетентностями у сфері рухової діяльності людини.

Фізична підготовка – це спеціально організований процес розвитку рухових здібностей людини.

Фізичний розвиток – це природний процес зміни морфологічних ознак, здібностей і функцій людини впродовж індивідуального життя.

Фізичне вдосконалення – це історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає потребам життя і професійної діяльності.

Фізична культура – це складова культури суспільства і особистості, змістом якої є використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації.

Спорт – це змагальна діяльність, цілеспрямована підготовка до неї, міжособові та суспільно значущі результати, характерні для цього виду діяльності.

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) – це наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу.

Витоки становлення теорії і методики фізичного виховання визначаються *практикою фізичного виховання; суспільним життям; прогресивними психолого-педагогічними, філософськими, валеологічними ідеями про зміст і шляхи виховання здорової, підготовленої до життя і професійної діяльності; результати досліджень в суміжних галузях знань.*

Виділяють наступні етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання:

- накопичення емпіричних знань про вплив рухової діяльності на організм людини;
- формування перших методик з фізичного виховання (Древня Греція і середньовіччя);
- накопичення теоретичних знань з фізичного виховання (з епохи Відродження до кінця XIX століття);
- створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової і навчальної дисципліни (кінець XIX – початок XX століття);
- розвиток теорії і методики фізичного виховання в період з 1920 по 1990 роки XX століття. Характеризується впровадженням дисципліни в навчальний процес середніх спеціальних та вищих навчальних закладів;
- розвиток теорії і методики фізичного виховання в незалежній Україні в період з кінця 1990-х років XX століття до теперішнього часу.

Предметом вивчення ТМФВ є загальні і специфічні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання: основи системи (в тому числі національної) фізичного виховання; засоби і методи фізичного виховання; принципи побудови процесу фізичного виховання; основи методики розвитку рухових здібностей; закономірності навчання рухових дій; організація навчального процесу; основи фізичного виховання різних верств населення (дітей дошкільного віку, школярів, студентської молоді, людей в період активної професійної діяльності, людей старшого і похилого віку).

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення основних понять теорії і методики фізичного виховання.

Схарактеризуйте витоки та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Сформулюйте предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання.

Тема. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.

Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання. *Система фізичного виховання* – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Значного розвитку в історичному аспекті вона досягла в Запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах. Всебічно розвинені козаки блискуче володіли в бою не лише різними видами зброї, а й своїм тілом. Вони постійно займалися самовдосконаленням, виконували фізичні вправи, приймали участь в народних іграх, володіли специфічними дихальними вправами.

Важливу роль в становленні української системи тіловиховання та культурно-національного життя зіграв професор *Іван Боберський*. Їм започатковані в Україні принципи Сокільської системи виховання: принцип всебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої направленості та інші.

Зміст системи фізичного виховання розкривають її ідеологічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Ідеологічні основи – це система політичних, моральних, релігійних, філософських поглядів та ідей, в яких усвідомлюються і оцінюються ставлення людей до сучасності. Фізичне виховання повинно базуватись на принципах демократизації і гуманізації. *Демократизація* процесу фізичного виховання передбачає активну участь вчителів і учнів у формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять. *Гуманізація* навчально-виховного процесу передбачає зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-зорієнтовану, головними ознаками якої є багатоваріантність методик, уміння організувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження всіма засобами цінності фізичного і емоційного благополуччя, позитивного світогляду.

Правові основи – це система правового забезпечення організації процесу фізичного виховання, яка базується на виконанні: Закону України «Про фізичну

культуру і спорт», в якому визначена державна політика в сфері функціонування відповідних органів, напрямки впровадження фізичної культури; Державна програма «Фізична культура – здоров'я нації», що спрямована на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та визначає основні засоби організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного забезпечень на певних етапах суспільного розвитку.

Науково-методичні основи – це система суспільно-економічних, природничих та психолого-педагогічних наук, що забезпечують процес фізичного виховання людини. Сфера удосконалення науково-методичних основ системи фізичного виховання – це науково-дослідні інститути, заклади вищої освіти, кафедри фізичного виховання; відділ «Фізичне виховання і спорт» при Українській АН, Олімпійська академія України, науково-методична рада з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України.

Програмно-нормативні основи – це система навчальних програм та нормативних вимог, які забезпечують функціонування процесу фізичного виховання в країні. До програмного забезпечення фізичного виховання відносяться: «Державні вимоги до фізичного виховання», що містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням; державні стандарти базової і повної середньої та вищої освіти; навчальні програми, де визначено обсяг знань, умінь і навичок для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання.

До нормативного забезпечення фізичного виховання відносяться «Національна спортивна класифікація», яка забезпечує єдину систему оцінки рівня спортивної майстерності і спортивних досягнень та встановлює нормативи і вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань; «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», що передбачає функціонування тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення з метою стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури для збереження здоров'я нації.

Організаційні основи – це система організацій, установ і товариств, що керують розвитком фізичної культури і спорту в Україні. Центральним органом державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту є Міністерство України у справах молоді та спорту, яке забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання, здійснює контроль і керівництво фізичним вихованням.

Метою системи фізичного виховання є всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високопродуктивної професійної діяльності, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян.

Мета фізичного виховання реалізується при виконанні певних завдань. *Освітні завдання* полягають у тому, щоб сформувати знання у сфері фізичної культури; засвоїти рухові уміння і навички, необхідні у житті та довести їх до необхідного рівня досконалості; навчити застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення. *Оздоровчі завдання* передбачають оптимальний розвиток рухових здібностей людини; зміцнення і збереження здоров'я; удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення тривалого життя і творчого довголіття. *Виховні завдання* передбачають розвиток інтелекту, мислення, уваги особистості; патріотичне та моральне виховання особистості; естетичне та трудове виховання молоді; правове та валеологічне виховання людей різного віку.

Загальні принципи системи фізичного виховання – це фундаментальні теоретичні положення, що регламентують різні сторони педагогічного процесу фізичного виховання: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої направленості.

Для забезпечення функціонування системи фізичного виховання необхідні такі умови:

Першою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення. Матеріальне оснащення галузі передбачає функціонування належної кількості критих та відкритих спортивних споруд. Розвиток різних напрямків використання фізичних вправ передбачає наявність сучасного

технічного інвентарю. Очевидно, що матеріально-технічне забезпечення фізичної культури в Україні потребує подальшого розвитку.

Другою умовою є дієва пропаганда використання засобів фізичного виховання і спорту. Агітаційна і пропагандистка діяльність здійснюється через телебачення, радіо, пресу.

Третьою умовою є забезпечення галузі висококваліфікованими фахівцями-професіоналами. Підготовкою фахівців займаються відповідні заклади освіти: коледжі фізичного виховання, вищі училища фізичної культури, університети, інститути, академії, факультети фізичного виховання закладів вищої освіти.

Завдання для самостійної підготовки.

Сформулюйте передумови становлення національної системи фізичного виховання.

Схарактеризуйте основні тенденції розвитку української національної системи фізичного виховання.

Сформулюйте мету, завдання і загальні принципи системи фізичного виховання.

Схарактеризуйте умови функціонування системи фізичного виховання.

1.2. Змістовий модуль «Засоби і методи фізичного виховання»

Тема. Засоби фізичного виховання.

До основних засобів фізичного виховання відносяться *фізичні вправи* (ходьба, біг, гімнастичні вправи, ігри, професійно-прикладні вправи тощо), *оздоровчі чинники природи* (сонце, повітря, вода) та *гігієнічні фактори* (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Фізична вправа – це рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання. Зміст фізичних вправ визначають ті дії і елементи, які формують цілісну рухову діяльність людини, а також процеси, що відбуваються в її організації під час та після їх виконання. Процеси, котрі формують зміст фізичних вправ, можуть бути психологічні,

фізіологічні, біохімічні, біомеханічні. Так, в психологічному аспекті виконання фізичних вправ пов'язано з активізацією рухової пам'яті, підвищенням уваги та вольових зусиль людини; у фізіологічному – виконання фізичних вправ потребує підвищеного споживання кисню, легеневої вентиляції, інтенсифікації метаболічних функцій тощо.

Оздоровчі сили природи – це комплекс природних чинників (сонце, повітря, вода), які сприяють оздоровленню та відновленню організму людини. Використання оздоровчих сил природи для фізичного виховання здійснюється у двох напрямках:

- як доцільні умови організації фізкультурних занять на свіжому повітрі, в лісі, на березі водоймища тощо, які сприяють активізації біологічних процесів;
- як відносно самостійні засоби загартовування і оздоровлення організму людини.

Гігієнічні фактори – як засоби, що забезпечують норми особистої та громадської гігієни, гігієну праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування тощо; як засоби, що безпосередньо супутні процесу фізичного виховання: оптимізація режиму навантаження і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, створення зовнішніх умов (чистоти повітря, достатнє освітлення місць занять фізичними вправами тощо).

Під *технікою фізичних вправ* розуміють способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю. Для загальної характеристики техніки фізичних вправ ключове значення має поняття «*структура рухів*», під якою розуміють відносно постійний порядок об'єднання окремих ознак системи рухів у складі цілісного рухового акту.

Основа техніки рухів – це сукупність ланок і ознак структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання у певний спосіб.

Визначальна ланка техніки – це найважливіша частина способу вирішення рухового завдання (наприклад, при стрибках у довжину з розбігу – це відштовхування, в метаннях – фінальне зусилля тощо).

Деталі техніки – це другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму. Деталі техніки визначаються індивідуальними особливостями (руховою підготовленістю, будовою тіла тощо) виконавців рухових дій.

Рухові дії виконуються в певній послідовності і їх умовно поділяють на три фази: підготовчу, основну і заключну. У *підготовчій фазі* створюються найбільш сприятливі умови для виконання рухів основної фази (наприклад, підготовчими рухами може бути розбіг перед стрибком, виконання обертальних рухів в метанні молота перед виконанням фінального зусилля і тощо). Рухи *основної фази* спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. У деяких ациклічних рухах може бути не одна, а декілька основних фаз (наприклад, у стрибках з жердиною – відштовхування і вихід на жердину, у потрійному стрибку з розбігу – три відштовхування тощо); у *заклучній фазі* зусилля спрямовані на завершення рухової дії.

У руховій діяльності людини виділяють *просторові, часові, кінематичні, динамічні і ритмічні* характеристики.

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані рухи за спільними ознаками. Якщо в основу класифікації фізичних вправ покладено суттєві ознаки, тоді вважають класифікацію доцільною.

В теорії фізичного виховання визначено декілька класифікацій фізичних вправ.

Історично обумовленою є класифікація фізичних вправ: ігри, гімнастика, спорт, туризм. За ознакою *розвитку рухових здібностей*: швидкісно-силові (спринт, метання, стрибки, види атлетизму тощо); вправи циклічного характеру з переважним проявом витривалості (біг на довгі дистанції, гребля, велогонки тощо); вправи, які вимагають переважного розвитку координаційних здібностей (стрибки у воду, фігурне катання, гімнастики тощо); вправи, які вимагають комплексного прояву рухових здібностей при достатньо сформованих рухових навичках (спортивні ігри, боротьба, бокс тощо). За ознакою *біомеханічної структури*: циклічні, ациклічні, комбіновані. За *фізіологічними ознаками*

інтенсивності навантаження: вправи максимальної інтенсивності, субмаксимальної інтенсивності, значної інтенсивності, помірної інтенсивності. За значенням для вирішення освітніх завдань: основні (змагальні), підготовчі, підвідні. За анатомічними ознаками виділяють: глобальні, регіональні, локальні. За впливом: вибіркової дії, комплексної дії.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризуйте засоби фізичного виховання.

Зробіть визначення та схарактеризуйте техніку фізичних вправ.

Здійсніть характеристику рухових дій.

Наведіть класифікації фізичних вправ.

Тема. Методи фізичного виховання.

У теорії і методиці фізичного виховання *метод* розуміють як спосіб використання засобів фізичного виховання для вирішення певних рухових завдань. Спосіб реалізації певного методу в конкретній педагогічній ситуації називають *методичним прийомом*.

Структурною основою методів фізичного виховання є *фізичне навантаження* та *інтервали відновлення* (відпочинок). Під *навантаженням* розуміють певну величину дії фізичних вправ на організм людини. Прийнято розрізняти «зовнішню» і «внутрішню» сторони навантаження. Під *«зовнішнім навантаженням»* визначають комплексну міру впливу фізичних вправ на організм людини. *«Внутрішнє навантаження»* – це величина відповідних реакцій організму, яка викликана виконанням фізичних вправ.

Об'єм навантаження – це сумарна кількість фізичної роботи, виконаної в певний період часу (за одне заняття, тиждень, рік тощо). Кількісними показниками об'єму, наприклад, в циклічних вправах є загальний кілометраж дистанції, у важкій атлетиці – загальна вага обтяжень, у гімнастиці – кількість комбінацій або елементів тощо. Універсальним показником об'єму фізичного навантаження може бути пульсометрія – сумарна частота серцевих скорочень (ЧСС) впродовж одного заняття мінус ЧСС в спокої.

Інтенсивність розуміють як напруженість фізичного навантаження в певний період часу. Мірою інтенсивності в циклічних вправах уже не є подоланий загальний кілометраж, а середня швидкість пройденої дистанції. На уроках фізичної культури для визначення інтенсивності використовують показник «моторної щільності». Універсальним показником інтенсивності може бути середня ЧСС за одну хвилину рухової активності.

Метод цілісно-конструктивної вправи полягає в тому, що техніка рухових дій засвоюється в цілісній структурі, без розчленування на окремі частини. Цілісний метод дозволяє вивчати структурно нескладні рухи (наприклад, біг, прості стрибки, окремі вправи). Даним методом можливо удосконалити окремі елементи, деталі і фази рухів шляхом акцентування уваги на провідних характеристиках техніки.

Метод розчленовано-конструктивної вправи використовується на початкових етапах навчання при засвоєнні рухів із складною структурою. Суть методу в тому, що цілісна вправа розчленовується на окремі фази та елементи. Визначені елементи почергово розучуються і послідовно об'єднуються в цілісний рух. Переваги даного методу полягають в можливості сконцентрувати увагу на виділеній частині руху і більш досконало її вивчити; виконання окремих частин руху приводить до меншої втоми, ніж виконання дій в цілому. Недоліки методу в тому, що ізольовано вивчені елементи не завжди вдається об'єднати в цілісні рухові дії.

Метод сумісної взаємодії полягає в тому, що удосконалення деяких рухових дій відбувається при значних проявах рухових здібностей. Відтак, засвоїти складні елементи в гімнастиці (наприклад, піруети чи сальто) в півсили, або в зниженому темпі неможливо.

Переважно для навчання руховим діям використовуються загальнопедагогічні методи.

Для вирішення завдань фізичного виховання *словесні методи* використовуються у формі: дидактичної розповіді, описання, пояснення, де слово використовується як засіб передачі знань; команди, розпорядження, наказу

(дія словом з метою управління діяльністю); розбору, зауваження, оцінки, де слово використовується як засіб аналізу рухової діяльності.

У фізичному вихованні методи забезпечення наочності сприяють зоровому, слуховому, руховому сприйняттю особою виконання завдань, а саме: безпосередньої наочності (показ вправи викладачем, або одним із учнів); опосередкованої наочності (демонстрація навчальних відеофільмів, малюнків, схем тощо); направленою відчуття рухових дій.

Для розвитку рухових здібностей використовують методи *стандартно безперервної вправи, стандартно-інтервальної вправи, перемінної вправи, ігровий, колового тренування.*

Завдання для самостійної підготовки.

Здійсніть загальну характеристику методів фізичного виховання.

Схарактеризуйте методи навчання фізичним вправам.

Схарактеризуйте методи наочно-образної демонстрації фізичних вправ.

Схарактеризуйте методи розвитку рухових здібностей.

Тема. Навантаження та інтервали відновлення в процесі виконання фізичних вправ.

Під *ефектом фізичних вправ* розуміють викликані їхнім впливом зміни в стані організму. Ефект будь-якої фізичної вправи непостійний, він змінюється у залежності від тривалості часу, що пройшов після виконання вправи, і послідовності виконання вправи. У зв'язку з цим розрізняють найближчий і слідовий ефекти вправи.

Терміновий тренувальний ефект характеризується процесами, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи, і тим зміненим функціональним станом організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання. Відставлений тренувальний ефект – це відображення впливу вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних та інших процесів.

Здатність відновлювати свої витрачені в процесі діяльності робочі ресурси не просто до вихідного рівня, а як би з надлишком, знаходячи додаткові функціональні можливості, і не «зношуватися» під роботи (як механічні системи), а в кінцевому рахунку підсилюватися й удосконалюватися. Саме на цій основі виникає *суперкомпенсаторний* ефект фізичних вправ, що відбувається після досить напруженої м'язової роботи і характеризується надлишковим відновленням біоенергетичних речовин і білкових структур у м'язах.

Під час регулярного відтворення вправи в межах окремого зайняття на слідовий ефект кожної попередньої як би «накладається» найближчий ефект наступної, а на їх загальний слідовий ефект – ефект наступного заняття. У результаті виникає *кумулятивний тренувальний ефект*, що не зводиться до ефектів окремих вправ, а є похідним як від сукупності вправ, так і від динаміки реагування організму на їх загальний вплив. Багаторазова кумуляція ефектів вправ призводить згодом до істотних адаптаційних (приспосувальних) змін стану організму, збільшенню функціональних можливостей, становленню і закріпленню рухових навичок, розвитку рухових і пов'язаних з ними здібностей, що виражається у розвитку тренуваності і фізичної підготовленості. У цьому полягає головний зміст забезпечення кумулятивного ефекту вправ у процесі фізичного виховання.

Термін *«тренувальне навантаження»* позначає вплив на організм спортсменів цілеспрямованими специфічними руховими подразниками, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій (на основі реалізації термінового і довгострокового етапів адаптації) для успішного навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань.

Виділяються дві групи показників, що характеризують навантаження. По-перше, це *показники зовнішньої сторони фізичного навантаження*: цілеспрямовані специфічні рухові подразники, які дозуються так, щоб забезпечити розвиток адаптивних реакцій, успішне навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань. По-друге, це *показники внутрішньої сторони фізичного навантаження*: фізіологічні показники реалізації термінового і

довгострокового етапів адаптації, що детермінують, зумовлюючи успішність навчання і досягнення підготовленості до змагань.

Виділяють наступні компоненти навантаження: обсяг виконання вправ, кількість підходів, «чистий» час роботи, загальний час роботи, час відновлення (відпочинку) між підходами, кількість вправ різної координаційної складності тощо.

У практиці фізичного виховання використовуються два різновиди відновлення (відпочинку): *пасивний* (відносний спокій, що змінює рухову активність), і *активний* (як переключення на діяльність, що відрізняється від тієї що викликала стомлення, сприятливу до відновлення працездатності).

Інтервали між заняттями нормують з таким розрахунком, щоб забезпечити звичайне, або надлишкове, або як мінімум, часткове відновлення рівня працездатності стосовно видів роботи, що складають зміст наступного заняття. Регулювання інтервалів відпочинку є також одним з основних засобів управління загальним ефектом навантажень. Адже найближчий, слідовий і кумулятивний ефекти вправ залежать від величини інтервалу часу між закінченням попередньої і початком наступної вправи, або між повторенням тієї самої вправи. В разі різних інтервалів вплив чергової вправи чи повторення, буде приходиться на різні фази слідових процесів, обумовлених попереднім впливом (фазу відносної нормалізації функціонального стану організму, суперкомпенсаторний або іншу фазу), по різному взаємодіяти зі слідовим ефектом і в залежності від цього давати принципово неоднозначні кумулятивні результати.

Величина фізичного навантаження залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних фізичних вправ. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка компонентів: тривалості виконання вправ; інтенсивності; тривалості інтервалів відпочинку; характеру відпочинку; числа повторень, координаційної складності вправ.

Найбільш простий і доступний у практичному відношенні спосіб контролю навантаження складається в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення (табл. 1).

Зовнішні ознаки стомлення

<i>Звичайне</i>	<i>Середній ступінь</i>	<i>Перевтома</i>
Невелике почервоніння шкіри обличчя	Значне почервоніння шкіри обличчя	Різке почервоніння, збліднення чи синюшність шкіри
Незначна пітливість	Велика пітливість, особливо обличчя	Різка пітливість і виділення солі на шкірі
Прискорене рівне дихання	Велика частота дихання к періодичними глибокими вдихами і видихами	Різке підвищення частоти дихання, аритмічне дихання
Чітке виконання команд і завдань	Порушення координації рухів	Різке порушення координації рухів
Відсутність скарг	Біль у м'язах, серцебиття, скарги на утому	Тремтіння кінцівок, скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудота

Зміни обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можуть викликати зміни в діяльності систем організму (серцево-судинної, дихальної та ін.). Одним з найбільш інформативних показників динаміки параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) в одиницю часу).

Інформативною є оцінка фізичних навантажень за частотою серцевих скорочень при виконанні складно координованих вправ. Виконання вправ у зоні зміни частоти серцевих скорочень 140-160 уд/хв. веде до стомлення і, як наслідок, до погіршення якості виконання вправ; виконання вправ у зоні зміни частоти серцевих скорочень 120-135 уд/хв. не порушує якості виконання; виконання вправ у зоні зміни частоти серцевих скорочень у межах 100-119 уд/хв. сприяє підвищенню якості виконання. Це дозволяє оцінити навантаження за пульсом в межах 140-160 уд/хв як велике, 120-135 уд/хв як середнє, 100-119 уд/хв як мале.

Підраховувати ЧСС можна, накладаючи пальці на зап'ястя лівої руки, можна накладати великий і вказівний пальці на сонні артерії. За стандартом

підрахунок ведуть протягом 10 с. Обов'язковим є вимір ЧСС до початку уроку і по закінченні. Доцільно виміряти ЧСС через 3 хв. після закінчення уроку для визначення рівня відновлення працездатності.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризувати ефекти фізичних вправ.

Наведіть структуру і спрямованість тренувальних навантажень.

Схарактеризуйте інтервали відновлення (відпочинок) у процесі виконання фізичних вправ.

Схарактеризуйте методи контролю фізичного навантаження.

1.3. Змістовий модуль «Теорія і методика розвитку рухових здібностей»

Тема. Біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності.

Під *руховими здібностями* (РЗ) розуміють психомоторні властивості, що визначають ціль, якісні ознаки і ефективність рухової діяльності людини. Рухові здібності – це елемент рухової функції (РФ) організму, головними властивостями якого є здатність до оволодіння і управління рухами в просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль. У психології під «здібністю» розуміються індивідуально-психічні особливості особистості. Для розуміння змісту категорії «здібність» використовуються найбільш істотні ознаки, яким відповідають швидкість, координація, сила, рухова витривалість і гнучкість організму людини.

Виділяють чотири конкретні форми РЗ, що для умов спортивної діяльності можна вважати основними: *моторна оперативність (прискореність)* – це здібність, що визначає мінімальну тривалість реалізації рухової дії чи її елементів у відсутності значного зовнішнього опору руху; *координаційні здібності*, що характеризують можливості спортсмена до ефективного рішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м'язових зусиль; *силові здібності*, що характеризують можливості спортсмена до вияву рухових зусиль для подолання зовнішнього опору; *рухова витривалість* – це здібність до довготривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні її ефективності;

гнучкість – здібність людини до досягнення великої (оптимальної) амплітуди в русі, що виконується.

Функціональна система – це одиниця інтеграції організму, що складається динамічно, для досягнення будь-якої пристосувальної діяльності і завжди на основі циклічних взаємодій вибірково об'єднує спеціальні центрально-периферійні утворення. Рухова діяльність пов'язана з цілісною реакцією організму. Для виконання довільного руху необхідно володіти надлишковим запасом інформації для вироблення програми дій. Зіставлення її з поточними аферентними (*чутливими*) сигналами, що надходять у мозок, створює модель руху. Виконання рухових дій призводить до формування моделі, образу основних параметрів результатів дії, що послідовно змінюється формуванням самої цілеспрямованої дії.

Спортивна діяльність пов'язана з безперервним корегуванням взаємодії організму і середовища. В управлінні довільними рухами беруть участь всі відділи ЦНС: від спинного мозку до вищих коркових відділів рухового аналізатору. Чим більша інтенсивність роботи вимагається від м'язів, тим більшу потужність центральної імпульсації вони запрошують.

У процесі мускульної діяльності ЦНС регулює: частоту імпульсації; ступінь синхронізації збуджуючих впливів на мотонейрони; кількість рекрутованих рухових одиниць (внутрішньо-м'язова координація); погодження активності скорочення мускульних груп, що втягуються в роботу (міжм'язова координація).

Дихальна і серцево-судинна системи доставляють кисень до працюючих м'язів і частково вилучають з них продукти обміну. Транспортна функція визначається станом дихального апарату, серцево-судинної системи. Центральна нервова система забезпечує системи організму інформацією про стан внутрішніх органів (інтерорецептори). Системи виділення (нирки, шлунково-кишковий тракт, органи зовнішнього дихання) виводять з організму кінцеві і окремі проміжні продукти обміну речовин.

М'язи проявляють зусилля в таких основних режимах. У *статичному* (ізометричному), де м'яз під час збудження не скорочується. Термін «ізометричний» підкреслює відсутність змін в довжині м'яза під час збудження; змінюється лише його напруга. Такі умови виникають, наприклад, у деяких статичних положеннях тіла, непорушному утриманні ваги. У *динамічному* режимі розвиваються обидві форми механічної реакції м'яза (напруга і скорочення). У динамічному режимі діяльності протікає робота м'язів як із зменшенням їхньої довжини (робота, що переборює), так і подовженням (уступаюча робота). Механічні умови роботи м'язів забезпечуються структурою мускульної тканини, структурою скелетних м'язів, нервовою системою управління мускульними скороченнями.

Нескінченна різноманітність довільних рухів (від елементарних форм до складнотехнічних вправ, що зустрічаються в спортивній практиці) підкоряються загальним психофізіологічним закономірностям організації руху. Так, *рівень А*, імпульси, якого забезпечують скелетним м'язам не тільки тонус і тонічні скорочення, а можуть управляти збудливістю як спинномозкових пускових клітин, так і прикріплених до них міонів. *Рівень В* – рівень мускульно-суглобного зв'язування, який відбиває принцип сенсорних корекцій. *Рівень С* – це рівень управління рухами, який використовує екстрапірамідну і пірамідну рухову систему, завдяки чому ми можемо вірно оцінювати кути і напрями, дізнаємось і відтворюємо рухи. *Рівень D* – це рівень дії, коли рухи, що виконуються під його контролем пов'язані між собою логікою завдання, що вирішується. Координує роботу всіх рівнів, що висловлюється в спроможності вирішувати нову рухову задачу найбільш раціональним способом або доцільно використовувати рухові навички (руховий досвід).

Головним джерелом енергії для клітинних функцій є розпад АТФ на АДФ, основним механізмом якого є біологічне окислення, окислювально-відновні реакції, що протікають в клітинах організму, в результаті яких складні органічні речовини окисляються при участі специфічних ферментів. Кінцеві продукти біологічного окислення є енергія, що вивільняється в процесі біологічного

окислення, частково виділяється у виді тепла, основна ж частина йде на утворення молекул фосфоорганічних сполучень (АТФ). Таким чином, єдиним прямим джерелом енергії для мускульного скорочення служить аденозинтрифосфат (АТФ). Для того щоб мускульні волокна могли підтримувати тривале скорочення, необхідне постійне відновлення (ресинтез) АТФ з такою ж швидкістю, з якою він розщеплюється.

Розвиток рухових здібностей людини здійснюється на основі визначених закономірностей. Серед яких виділяють: *гетерохронність, різнонаправленність і наявність чутливих періодів* та інших. Спостерігаючи вікову динаміку рухових здібностей, слід урахувувати не тільки, і не стільки, паспортний вік, скільки біологічний. Залежно від стадії біологічної зрілості ця динаміка може істотно відрізнятись від тієї, яка виходить з урахуванням тільки паспортного віку.

До принципів розвитку рухових здібностей відносяться: *принцип безперервності, принцип системного чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення тренувальних впливів, принцип циклічної будови системи занять, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання.*

Завдання для самостійної підготовки.

Сформулюйте поняття «рухові здібності».

Схарактеризуйте організм людини як функціональну систему.

Схарактеризуйте механізми регулювання напруги м'язів організму.

Схарактеризуйте механізми вегетативного забезпечення м'язів організму.

Схарактеризуйте механізми енергозабезпечення рухової діяльності.

Сформулюйте загальні закономірності розвитку рухових здібностей.

Назвіть та схарактеризуйте принципи розвитку рухових здібностей.

Тема. Методика розвитку гнучкості.

Гнучкість – це здібність людини виконувати рухи з великою (оптимальною) амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язок.

Еластичні властивості м'язів можуть у чималій мірі змінюватися під впливом центральної нервової системи (наприклад, під час емоційного підйому на змаганнях гнучкість збільшується).

Людині властиві дві основні форми рухливості в суглобах: рухливість у *активних* рухах і рухливість у *пасивних* рухах. Активна рухливість в суглобах має найбільше практичне значення, бо вона в значній мірі реалізується у виконанні фізичних вправ. При пасивній рухливості виявляються резервні можливості збільшення активної рухливості в суглобах. Пасивна і активна гнучкість знаходяться у відносинах як «задаток здібність». Пасивна рухливість відповідає анатомічній будівлі суглоба, індивідуальним особливостям його будівлі. Вона залежить від еластичності і довжини навколишніх м'язів, зв'язок і суглобних сумок і проявляється за рахунок впливу сил, що знаходяться поза тілом. Активна рухливість залежить від тих самих факторів, а також від сили м'язів, навколишніх суглобу, здійснюючих рух.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення поняттю «гнучкість».

Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості.

Схарактеризуйте методику розвитку гнучкості.

Тема. Методика розвитку координації рухів.

Координація рухів – це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх в залежності від оперативної ситуації.

Критерії оцінки здібності до прояву координації є:

- уміння раціонально з точки зору цільової направленості організувати рухи і зусилля у просторі і за часом (швидко і ефективно вирішити нове рухове завдання, виконати рух відповідно до заданої форми, правильно відтворити (скопіювати) показаний рух, творчо вирішити рухове завдання);

- уміння повторно відтворювати рухи, зберігаючи їх смислову і динамічну структуру (стереотипно відтворити рух у повторному виконанні з одним і тим самим ефектом, «згадати» й відтворити виконаний або побачений рух, вирішити одне і те саме рухове завдання, але зі зміною характеру рухів (наприклад, з іншою швидкістю, змінивши амплітуду чи траєкторію руху), правильно виконати рух у змінених зовнішніх умовах (наприклад, в іншій позі, в умовах ліміту часу чи стомлення);

- уміння перестроювати рухи, змінюючи або зберігаючи їх цільову направленість (швидко знайти нове рішення в ситуації, що змінилася, оволодіти новим, більш складним елементом і включити його в рух, «забути» старий рух і упевнено виконувати його новий варіант);

- уміння зберігати рівновагу, тобто статичну, динамічну рівновагу і вестибулярну стійкість.

Статична рівновага – це здібність до збереження стійкості пози в статичних положеннях тіла (у стійках); вимірюється, наприклад, часом утримання пози: стійка на одній нозі. *Динамічна рівновага* – це здібність не втрачати рівновагу по ходу виконання рухів (ходьбі, виконанні акробатичних вправ, єдиноборствах); визначається у ходьбі по обмеженій опорі. *Вестибулярна (статокінетична) стійкість* – це здібність точно і стабільно виконувати окремі рухи або їх зв'язки в умовах вестибулярних подразнень; наприклад, виконання вправ після обертів у фігурному катанні, перекидів в акробатиці; для визначення здібності може використовуватися тест, наприклад ходьба по прямій після обертів на кріслі Барані.

Здібність поєднувати рухи різними частинами тіла, а також переключатися з одних рухів на інші розвивається як під час індивідуального розвитку, так і в процесі формування різноманітних рухових навичок. Встановлено, що ця здібність в період з 7 до 13 років значно покращується. Найбільш важкими вправами є різнонаправлені, що виконуються у фронтальній і горизонтальній площині. Точність просторової оцінки руху з віком збільшується і досягає найвищого рівня до 12-13 років. Заняття гімнастикою прискорюють розвиток

точності відтворення руху у віковий період від 9 до 13 років. Для дітей шкільного віку, які займаються різними видами спорту, закономірним є підвищений темп розвитку координаційних здібностей. Використання спеціальних фізичних вправ у сенситивні періоди розвитку координації сприяє більш високому темпу її розвитку. Сенситивними періодами для окремих складових координації є: диференціювання просторовими і часовими характеристиками: 6-7, 9-10 років (дівчатка), 6-7, 10-11 років (хлопчики); рівновага: 9-10 років (дівчатка), 10-11 років (хлопчики).

Координаційні здібності тісно пов'язані з процесом навчання. Залежно від складності, вправи на координацію рухів доцільно розучувати в такій послідовності:

- одночасні-однонаправлені;
- почергово-однонаправлені;
- одночасні-різнонаправлені;
- почергово-різнонаправлені;
- послідовні-однонаправлені;
- послідовні-різнонаправлені.

Для розвитку координаційних здібностей використовується *повторний метод з ординарними інтервалами відпочинку*. Навчати вправам на координацію доцільно цілісним методом без розчленування вправи на частини. *Метод термінової інформації* є основним у навчанні просторовим, часовим і силовим диференціровкам. Контроль за розвитком координаційних здібностей здійснюється за допомогою тестування та інструментальних методик.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення поняттю «координація рухів».

Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей.

Схарактеризуйте методику розвитку координаційних здібностей.

Тема. Методика розвитку прудкості.

Прудкість – це здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат. Прудкість розглядають як специфічну і багатофункціональну властивість ЦНС. До специфічних форм вияву прудкості відносять: латентний час рухової реакції (простой та складній); швидкість реалізації локального одиночного ненавантаженого руху (рукою, ногою, тулубом чи головою); частоту ненавантажених рухів.

Проста рухова реакція – це відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий, але раптовий сигнал (зоровий, звуковий, дотиковий). Прикладом може бути виконання старту в легкій атлетиці, коли відомі перші рухи і звуковий стартовий сигнал, але невідомий час подачі сигналу після попередньої команди. Швидкість простої рухової реакції фіксується в мілісекундах від моменту з'явлення сигналу до моменту початку виконання дій. У фізіології даний час називається *латентним (схованим) часом рухової реакції*. Латентний час простої рухової реакції на різні подразники коливається в межах 0,1-0,3 с.

Складна рухова реакція – це відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал: *реакція вибору руху* (зустрічається в одноборствах, ситуаціях виконання суперником певного прийому необхідно вибрати відповідний контрприйом); *реакція на рухомий об'єкт* (в спортивних іграх, це реакція на рух м'яча); *реакція антиципації (передбачення)* (характерна для ігрових видів спорту при передбаченні напряму польоту м'яча, коли реагують не на політ м'яча, а на попередні рухи суперників).

Удосконалення швидкості складних специфічних реакцій пов'язано з максимальною мобілізацією та організацією раціональної взаємодії функцій сенсорних, моторних, гормональних і вегетативних систем.

Найбільш значне збільшення темпу руху відзначається у 7-9 років. У 10-11 років приріст частоти руху знижується, а в 12-13 років знову збільшується, в 14-16-річних приріст сповільнюється і є незначним в 16 років. У віці 7-10 років у хлопчиків темп руху вищий, ніж у дівчаток, а у віці 13-14 років вищий у дівчат.

На розвиток прудкості впливають генетичні фактори: спадковість визначає розвиток простої рухової реакції до 93%; швидкість одиночних рухів залежить від спадковості і середовища; максимальна частота руху окремих сегментів тіла обумовлена спадково-середовищними факторами; розвиток прудкості знаходиться під більшим контролем генетичних факторів у жінок, ніж у чоловіків.

Організм дітей і підлітків добре пристосований до швидкісних навантажень і тому є сприятливим для розвитку прудкості рухів. Сенситивними періодами розвитку прудкості є: латентний час рухової реакції: 10-11 років дівчатка, 11-12 років хлопчики; швидкість одиночного руху: 9-10 років дівчатка, 10-11 років хлопчики; частота руху: 7-9, 10-11 років дівчатка, 7-9, 12-13 років хлопчики.

Загальною вимогою для підбору вправ на розвиток прудкості є можливість їх виконання з максимальною швидкістю. При цьому необхідно враховувати такі умови: вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалювання способу виконання, а на збільшення швидкості; вправи повинні виконуватися з максимальною швидкістю; тривалість вправ повинна бути такою, щоб швидкість не знижувалася.

Основним засобом поліпшення *простої рухової реакції* є багатократне реагування на раптовий відомий сигнал. Для розвитку прудкості рухових реакцій може бути використаний наступний алгоритм:

1. оволодіння технікою дії-відповіді, раціональним темпом і ритмом;
2. виконання основних вправ, спрямованих на покращення латентного часу реакції в неспецифічних умовах;
3. комплексне вдосконалення часу простої реакції і моторного компоненту в умовах виконання рухової дії;
4. комплексне вдосконалення швидкості реагування у варіативних умовах (простір, час, вид подразника і його сила).

Розвиток швидкості *складних рухових реакцій* забезпечується шляхом повторного виконання вправ з поступовим ускладненням умов виконання. Розвиток реакції вибору здійснюється за двома основними напрямками:

- формують вміння вгадати найбільш ймовірні дії суперника (за його позою, підготовчими діями, загальною манері поведінки, поглядом);
- поступове ускладнення умов дій (спочатку удосконалюється відповідь на одну, заздалегідь відому дію суперника, потім – на два рухи суперника, які відбуваються в різній послідовності).

Для розвитку прудкості провідним є повторний метод, що укладається в повторному виконанні визначених вправ з максимальною швидкістю з «*міні-тах*» інтервалами на відпочинок. Наприклад, біг на 20 м з максимальною швидкістю, відпочинок для відновлення дихання і знову біг на 20 м.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення поняттю «прудкість».

Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку прудкості.

Схарактеризуйте методику розвитку прудкості.

Тема. Методика розвитку рухової витривалості.

Під *витривалістю* розуміють здібність протистояти втомі і виконувати фізичні вправи довготривалий час із заданою ефективністю.

Удосконалення витривалості пов'язується з підвищенням максимального споживання кисню, оскільки вважається, що цей показник дає узагальнену оцінку рівня розвитку фізіологічних функцій, що забезпечують надходження, транспорт і утилізацію кисню в організмі.

Напружена м'язова діяльність пов'язана з накопиченням в організмі недоокислених метаболічних субстратів, зокрема, лактата і піровиноградної кислоти (пірувата). Це викликає значні зміни кислотно-лужної рівноваги крові (метаболічний ацидоз), призводить до пригнічення життєво забезпечуючих

фізіологічних систем організму і негативно впливає на скорочення м'язів, викликаючи швидку втому.

Рівень метаболічного ацидоза знаходиться у прямій залежності від інтенсивності і тривалості м'язової діяльності. З підвищенням рівня тренуваності величина ацидотичних зрушень у стандартних навантаженнях помірної інтенсивності зменшується. Працездатність (витривалість) залежить від накопичення продуктів обміну у м'язах та крові.

Витривалість класифікують як загальну, специфічну і спеціальну. *Загальна витривалість* – це спроможність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності, яка визначається в розвитку функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної і м'язової систем. *Специфічна витривалість* – це витривалість окремих якісних сторін рухових можливостей (швидкісна; швидкісно-силова; координаційна). *Спеціальна витривалість* – це витривалість по відношенню до певної діяльності, обраної як спортивна спеціалізація (витривалість борця, боксера, стрибун тощо).

Вікові зміни здібностей до тривалого виконання роботи різної потужності відбуваються нерівномірно та співпадають із закономірностями зміни показників, які характеризують діяльність всіх структур та систем організму, особливо дихальної, серцево-судинної та системи крові. У дівчат м'язові, функціональні можливості системи кровообігу та дихання визначають меншу потужність та місткість джерел енергозабезпечення роботи, ніж у хлопчиків. Рівень аеробних та анаеробних можливостей у дівчат на 20-30% нижче. Зростання показників аеробної продуктивності у дівчаток спостерігаються раніше, ніж у хлопчиків. В усіх вікових групах, особливо в старших, серцевий ритм у дівчат помітно частіший, ніж у юнаків. У дівчат 16-17 років відбувається зниження витривалості у бігу.

До основних засобів підвищення рівня витривалості в максимальній зоні відносяться циклічні вправи, тривалість яких не перевищує 5-10 с, що дорівнює пробіганню відрізків 20-50 м з максимальною швидкістю. Як правило, вправи використовуються в режимі повторного виконання, серіями. Інтервали

відпочинку між біговими вправами можуть складати 2-3 хв, а між серіями 4-6 хв. Періоди відпочинку заповнюються вправами на розслаблення м'язів, ходьбою, що чергується з дихальними вправами. У школярів повторне виконання навантаження можна пропонувати в разі частоти серцевих скорочень 115-120 уд/хв і припиняти вправу в разі зниження швидкості бігу в середньому до 70-75% від максимальної.

Для розвитку витривалості використовуються методи суворо-регламентованої вправи, ігровий метод і метод кругового тренування.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення поняттю «рухова витривалість».

Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості.

Схарактеризуйте методику розвитку витривалості.

Тема. Методика розвитку силових здібностей.

Сила людини визначається як здібність переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Силова підготовка ефективна, якщо після досягнення необхідного рівня розвитку вона стає природною частиною рухової навички. Сила скорочування скелетних м'язів пов'язується з такими фізіологічними факторами: центрально-нервовими, що організують вплив на мотонейрони і регулюють взаємодію м'язів; периферійними, що визначають властивості скорочення і поточний функціональний стан м'язів; енергетичними, що забезпечують механічний ефект скорочування м'язів.

Підвищення м'язової сили визначається здебільшого розвитком адаптаційних змін на рівні ЦНС, які приводять до підвищення здібності моторних центрів мобілізувати більше число мотонейронів і удосконалення міжм'язової координації.

Виділяються такі основні види сили, що впливають на успішність навчання фізичним вправам: *максимальна сила; повільна жимова сила; статична сила; швидкісна сила; вибухова сила; відносна сила.*

Від 7 до 18 років вікова зміна силових здібностей відбувається нерівномірно та індивідуально для окремих м'язових груп. Найбільший приріст показників сили, що проявляється в різних рухах, має місце у віці від 11 до 16 років. Найбільші темпи приросту сили у підлітків у 13-14 років та 16-18 років (у дівчат раніше). Сила м'язів нижніх кінцівок більш інтенсивно зростає з 10 до 15 років, а станова сила у 16-18 років. Сила м'язів, які здійснюють розгинання тулуба та підшовне розгинання та згинання ступні досягає максимуму у 16-літньому віці. Відносна сила збільшується у 7-11-ти річному віці, у 12-13 років темп розвитку відносної сили різко зменшується. Слід взяти до уваги, що силова витривалість хлопчиків 11 років досягає показників 15-16-річних дівчат.

Вага м'язів по відношенню до ваги тіла у дівчат приблизно на 13% менше, ніж у юнаків, а вага жирової тканини по відношенню до всього тіла у дівчат більше приблизно на 10%.

Силова підготовка у фізичному вихованні – це завжди спеціалізований процес, тому для розвитку сили використовуються засоби, адекватні режиму роботи рухового апарату в умовах виконання основних вправ. До засобів силової підготовки відносяться три групи вправ: *специфічні* – різні форми (варіанти) виконання основної вправи з метою пристосування до режиму роботи в умовах змагання; *спеціалізовані* – схожі з основною вправою за руховими і функціональними параметрами режиму роботи організму; *неспецифічні* – формально не схожі з основною вправою, але такі, що впливають вибірково на фізіологічні системи і функції організму.

Для розвитку сили підбираються силові вправи, які виконуються в різних режимах роботи м'язів. *Методи розвитку сили:* повторних зусиль, максимальних зусиль, динамічних зусиль, ізометричних зусиль, комбінованих.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення поняттю «силові здібності».

Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей.

Схарактеризуйте методіку розвитку силових здібностей.

1.4. Змістовий модуль «Теорія і методика навчання руховим діям»

Тема. Теоретичні основи навчання фізичним вправам.

Теорія – система поглядів на будь-яку подію, що пояснює її природу і прогнозує її виникнення. *Освіта* – визнаний зовнішнім впливом процес засвоєння індивідуумом узагальненого, об'єктивного, суспільного досвіду, норм, цінностей в суб'єктивний світ особистості. *Навчання* – спеціально організована пізнавальна діяльність з метою прискорення індивідуального психічного розвитку і оволодіння пізнаними закономірностями навколишнього світу. *Дидактичні принципи* – вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача і учня. *Уміння і навички* характеризують особливості володіння руховими діями за механізмом управління рухами у поведінковому акті, а також рівень здатності учня використовувати вивчений матеріал для вирішення практичних завдань. *Рухові уміння* – такий рівень володіння рухом, що відрізняється необхідністю свідомого контролю за рухом в усіх основних опорних точках, невисокою швидкістю, низькою стійкістю до впливів негативних факторів. *Рухові навички* – такий рівень володіння рухом, що відрізняється мінімальною участю свідомості в контролі руху (рух виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю результату, стійкістю до впливів негативних факторів.

Моторне навчання – це процес покращення моторних навиків, точності рухів, необхідний для розвитку складних рухів у процесі мови, ходіння, спортивних ігор, гри на музичних інструментах, плавання, розвитку рефлексів та інших подібних дій.

Завданням теорії моторного навчання є вивчення процесу навчання рухам. *Об'єкт* теорії навчання – процес навчання. *Предмет* теорії навчання – визначення співвідношення між викладанням і учінням, а також тими формами організації, за умови яких функція засвоєння в процесі навчання і посередницька функція викладання проявляються особливо ефективно; предмет дидактики – це зміст освіти (чому навчати?) і організація навчання (як навчати?).

Навчання руховим діям є об'єктом дослідження фізіології, біомеханіки і психології. Тільки дидактичні дослідження дозволяють проаналізувати вплив наук на обґрунтування гіпотез про побудову процесу навчання (рефлекторна теорія Павлова, Теорія функціональних систем Анохіна, теорія «оперантного рефлексу», теорія побудови рухів Бернштейна, теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять Гальперина).

Дидактичні принципи – це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і учня і спрямовані на оптимізацію процесу навчання. Виходячи з них необхідно: будувати процес навчання на усвідомленні учнями мети навчальної діяльності; враховувати, що характер активності учня є головним показником ступеня свідомого відношення до навчального процесу, через свідомість до активності; використовувати в процесі навчання засоби, методи і форми організації занять які мають наукове обґрунтування; спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку рухових здібностей і руховому досвіді; підбирати рухові завдання у відповідності до можливостей тих хто навчається, враховувати їх індивідуальні особливості; пам'ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння; під час вивчення фізичних вправ створювати уяву про їх виконання, використовуючи різні види наочності; на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яку вивчають; враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям; будувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх занять і створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступних заняттях; поступово ускладнювати вправи, які вивчаються.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення понять «теорія», «освіта», «навчання», «дидактичні принципи», «рухові уміння й навички».

Схарактеризуйте методологію теорії моторного навчання.

Наведіть теоретичні передумови побудови процесу навчання руховим діям.

Схарактеризуйте принципи навчання фізичним вправам.

Тема. Характеристика процесу навчання руховим діям.

Мета навчання фізичним вправам – формування в учнів рухових навичок, умінь і придбання спеціальних знань. У процесі навчання фізичним вправам вирішуються наступні *завдання*: формування рухових навичок, що мають значення для загальної рухової і спортивної підготовки; розвиток рухових здібностей (сила, прудкість, гнучкість, спритність, витривалість); формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок.

Рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною роллю мислення в безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів. *Рухова навичка* – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю. У практиці фізичного виховання і спорту нерідко маємо справу не з «абсолютною» навичкою, а зі сполученням уміння і навички під час здійснення будь-якої дії. Наприклад, у рухових діях швидко-силового характеру, коли не весь склад рухів у цілісному акті здійснюється автоматизовано.

Логічним буде умовне поділення процесу навчання на два періоди: *попередній* (визначення мети навчання, дослідження рухової структури і техніки вправи, дослідження дидактичної структури вправи, розробка програми індивідуального (групового) навчання вправі) і *основний* (оцінка підготовленості, попередня рухова підготовка, створення попереднього уявлення про вправу, первинне розучування вправи, стабілізація навички й удосконалювання техніки вправи, виконання вправи в з'єднаннях і комбінаціях, демонстрація вправи на змаганнях, удосконалювання виконавчої майстерності).

Умовно-рефлекторні зв'язки утворюються успішно, якщо вони формуються за типом рефлексів другого і вищого порядку. Чим більше знайомих елементів з попередньої рухової діяльності зустрічається у навчанні новим вправам, тим швидше вона ними оволодіває. Перехід від однієї вправи до іншої досягається тим успішніше і

швидше, чим більше елементів з раніше вивчених вправ входить у вправу, що вивчається.

Завдання для самостійної підготовки.

Сформулюйте мету, завдання і умови навчання фізичним вправам.

Схарактеризуйте рухові уміння і навички та закономірності їх формування.

Схарактеризуйте структуру процесу навчання фізичним вправам.

Схарактеризуйте особливості взаємодії фізичних вправ та фактори успішного формування рухових навичок.

Тема. Технологія навчання руховим діям.

Метод навчання – система дій вчителя в процесі викладання, а учня у засвоєнні навчального матеріалу.

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання. Наприклад, метод показу може здійснюватися різними прийомами: показом вправи в профіль чи анфас, показом у необхідному темпі чи уповільнено тощо.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створену для вивчення конкретної рухової дії визначеним складом учнів, прийнято називати *методикою навчання*.

Під *технологією навчання* розуміють систему, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення розв'язання проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і навичок.

Наукова обґрунтованість методу, що забезпечує оздоровчий, освітній і виховний ефект від занять фізичними вправами. *Відповідність поставленому завданню навчання*. *Забезпечення виховного характеру навчання* полягає в забезпеченні не тільки ефективності навчання, а і формування пізнавальної активності учня. *Відповідність принципам навчання* полягає у виборі методів зі своїми характеристиками і складністю, вимагає специфічних способів навчання. *Відповідність індивідуальній і груповій підготовленості учнів*. *Системність*

методів знаходить підтвердження в практиці педагогічної діяльності, коли показ сполучається з поясненням, а пояснення включає опис, вказівку тощо. Результативність методу оцінюється, насамперед, міцністю оволодіння навчальним матеріалом при одночасному сприянні оздоровленню і вихованню учнів.

Відповідно до характерних ознак існують класифікації методів, які розкривають процес навчання: способи, що відбивають характер пізнавальної активності дитини у вигляді простого чи творчого відтворення почутого і побаченого; способи передачі знань і умінь за допомогою слова, показу і демонстрації; способи одержання знань і умінь шляхом прослуховування, спостереження і виконання рухів.

За способом одержання учнями знань, формуванням умінь і навичок методи навчання діляться на три групи: *методи використання слова, методи наочного сприйняття та практичні методи*. Наявність груп методів забезпечує ознайомлення учня з вправою за допомогою різних аналізаторних систем організму: дитина слухає, спостерігає, відчуває сам процес руху. У роботу втягуються обидві сигнальні системи. У навчанні діям особливого значення набувають практичні методи. Якщо дві перші групи методів створюють передумови для оволодіння вправою, то саме оволодіння здійснюється в разі безпосереднього виконання рухів тим чи іншим способом.

Методи використання слова активізують процес навчання, тому що сприяють формуванню більш повних і виразних уявлень, допомагають глибше осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вчитель аналізує й оцінює результати освоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки. Учитель має можливість використовувати дві функції слова: семантичну, за допомогою якої виражається зміст матеріалу, і емоційну, що дозволяє впливати на почуття учня. *Методи наочного сприйняття* забезпечують зорове, слухове і рухове сприйняття вправи. Показ рухової дії вчителем (чи учнем за завданням учителя) є найбільш специфічним методом навчання. В основі навчання за допомогою показу лежить

наслідування. Хоча будь-яке наслідування і є свідомим актом людини. *Практичні методи* навчання: цілісного розучування вправ, підвідних вправ, розчленованого розучування, термінової і поточної інформації про точність рухів, поєднання, програмування.

Сучасна *педагогічна технологія* охоплює коло теоретичних та практичних питань управління, організації навчального процесу, методів та засобів навчання. Характерною тенденцією розвитку сучасної педагогічної технології є використання системного аналізу у вирішенні практичних питань, пов'язаних зі створенням та використанням навчального обладнання та технологічних засобів навчання.

Завдання для самостійної підготовки.

Зробіть визначення основним поняттям «метод навчання», «методичний прийом», «технологія навчання», «методика навчання».

Схарактеризуйте загальні вимоги до методів навчання.

Наведіть класифікації методів навчання.

Схарактеризуйте методи та технології навчання фізичним вправам.

1.5. Змістовий модуль «Теоретико-методичні основи фізичного виховання різних верств населення»

Тема. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку.

Дошкільний вік охоплює період життя від народження до 6 років. Саме в ці роки відбувається найбільш інтенсивний розвиток найважливіших систем і функцій організму. Цей вік найбільш сприятливий для загартування організму, зміцнення здоров'я, формування правильної постави, оволодіння життєво необхідними руховими вміннями, гігієнічними навичками. Пристосувальні можливості організму людини до навколишнього середовища, його духовний, психічний і фізичний розвиток досягаються при достатньому рівні рухової активності. Тому в фізичному вихованні дітей раннього і дошкільного віку важливим є вирішення: оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників використовуються наступні засоби: гігієнічні фактори; оздоровчі сили природи; фізичні вправи (основна гімнастика, рухливі ігри і спрощені форми виконання фізичних вправ).

Існують дві форми організації занять фізичними вправами дітей раннього і дошкільного віку: державна і самодіяльна. Перша є обов'язковою для всіх дітей, які відвідують дошкільні дитячі заклади. Фізкультурні заняття в цих закладах здійснюються у відповідності до програм з фізичного виховання. Проводять їх вихователі та фахівці з фізичного виховання. Друга, самодіяльна форма організації, використовується в родині. Основними формами занять фізичними вправами як на державному, так і самодіяльному рівні, є: фізкультурні заняття урочного типу, ранкова гімнастика, рухливі ігри, прогулянки, фізкультурні хвилинки, спортивні розваги, фізкультурні свята, самостійна рухова діяльність дітей.

Завдання для самостійної підготовки.

Сформулюйте завдання та схарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.

Схарактеризуйте вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.

Схарактеризуйте форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.

Тема. Фізичне виховання дітей шкільного віку.

Соціально-педагогічне значення використання засобів фізичної культури в шкільному віці дітей наступне:

– створюється фундамент всебічного фізичного розвитку, зміцнюється здоров'я, формується осанка і різні рухові вміння і навички, відбувається будова тіла;

– досягається певний рівень фізичної та інтелектуальної працездатності, який забезпечує успіх у навчанні;

- раціонально відбувається дозвілля дітей;
- діти поступово залучаються до занять спортом;
- в процесі занять фізичними вправами підвищується моральна, естетична, трудова культура підростаючого покоління.

Мета фізичного виховання в шкільні роки – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості і працездатності, задоволення потреб окремих учнів і суспільства в формуванні духовно і фізично розвиненої людини і його активної життєвої позиції.

Направлене використання фізичної культури в вихованні дітей і молоді шкільного віку передбачає вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Одним із критеріїв здоров'я дітей шкільного віку є фізичний розвиток. Довжина і маса тіла є найбільш суттєвими показниками, за якими в певній мірі можна робити судження як про позитивний, так і негативний вплив умов життя та факторів оточуючого середовища. Діти, які мають крайній вираз довжини тіла потребують уважного медичного нагляду. У дітей, які мають надмірну масу тіла, можливі відхилення в роботі серцево-судинної системи. Діти і підлітки із збільшеними розмірами тіла (в порівнянні із середніми для даного віку) відрізняються підвищеною збудливістю нервової системи. На заняттях ігрового характеру, де спостерігається емоційна збудливість, вчителю слід передбачати більш тривалі паузи відпочинку. Дітям із зниженою вагою потрібно давати вправи на посилений розвиток дихальних м'язів і підвищення спірометрії.

В системі фізичного виховання школярів використовують різні форми організації занять фізичними вправами. Урок фізичної культури, Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, Позакласні форми організації занять, Форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів, Форми фізичного виховання у родині.

Завдання для самостійної підготовки.

Сформулюйте завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.

Схарактеризуйте вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Схарактеризуйте форми організації фізичного виховання школярів.

Тема. Характеристика шкільних програм з фізичної культури.

Базова частина програми – це традиційно визначений комплекс фізичних вправ, що складає частину змісту навчальної програми, рекомендованої для виконання у всіх навчальних закладах, для яких вона адресована.

Варіативна частина програми – це комплекс фізичних вправ, що складає частину змісту навчальної програми, обраної в конкретному навчальному закладі, виходячи з його традицій, бази, завдань фізичного виховання, новітніх технологій навчання.

Завданнями предмету «Основи здоров'я і фізична культура» є:

- розвиток в учнів основних рухових здібностей;
- набуття елементарних знань в галузі фізичної культури, гігієни, здорового способу життя;
- формування життєво важливих навичок і вмій;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їх здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

У програмі «Фізична культура» визначена мета фізичного виховання, яка передбачає сприяння всебічного розвитку особистості (формування фізичного, морального і психічного здоров'я, хорошого фізичного розвитку, формування

інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і умінь здорового способу життя, підготовку до праці і захисту України).

Досягнення цієї мети забезпечується розв'язанням наступних завдань:

- зміцнення здоров'я, загартовування, сприяння нормальному фізичному розвитку;

- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам; застосування їх у різних умовах: житті, фізичній культурі, спорті;

- розвиток рухових здібностей;

- виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності і спортивної тренуваності, активного відпочинку;

- набуття необхідних знань у галузі біологічних і педагогічних основ фізичного виховання і спорту;

- сприяння вихованню моральних і вольових якостей, розвитку психічних процесів і властивостей особистості.

Реалізують ці завдання через фізкультурну освіту, фізичне виховання, спортивне тренування, самостійні заняття і виконання школярами домашніх завдань з фізичної культури.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризуйте програму для закладів загальної середньої освіти «Основи здоров'я і фізична культура».

Схарактеризуйте комплексну програму з «Фізичної культури» для учнів закладів загальної середньої освіти.

Тема. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання школярів.

Позакласна робота є системою організованих занять фізичними вправами, які проводяться в школі з учнями в позаурочний час. Значення позакласної роботи з фізичного виховання в сприянні доцільного і здорового відпочинку, в

задоволенні індивідуальних потреб займатись певним видом фізичних вправ, в розвитку соціальної активності школярів. Завдання:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами;
- розширення можливості формування рухових вмінь та навичок, розвитку рухових здібностей;
- формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного виховання;
- вибір спортивної спеціалізації та виконання вимог спортивної кваліфікації;
- підготовка громадського спортивного активу школи.

До основних форм фізичного виховання протягом навчального дня можна віднести: гімнастику перед заняттями, фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи, годину здоров'я, спортивну годину в групах подовженого дня.

Позакласні заняття фізичними вправами – це змагання за шкільною програмою, конкурси, «Веселі старти», фізкультурно-художні свята, Спортивно-художні вечори, «Дні здоров'я» тощо.

У *позашкільних установах* фізичне виховання призначено сприяти всебічному розвитку особистості, організації здорового дозвілля та зміцнення здоров'я. Завдання: залучити до систематичних занять фізичними вправами; сприяти організації здорового відпочинку; формування громадської активності у сфері фізичного виховання.

Позашкільні заклади, як правило, об'єднують учнів різних шкіл. При наборі учнів дотримуються принципу добровільності. До позашкільних закладів, які займаються фізкультурно-спортивною роботою, можна віднести дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячі екскурсійно-туристичні станції, Будинки молоді та дитячої та юнацької творчості, літні оздоровчо-спортивні та рекреаційні центри.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризуйте форми фізичного виховання протягом навчального дня.

Схарактеризуйте позакласні заняття фізичними вправами.

Схарактеризуйте позашкільні форми фізичного виховання учнів.

Розкрийте фізичне виховання в оздоровчих та рекреаційних центрах.

Тема. Фізичне виховання студентської молоді та професійно-прикладна фізична підготовка.

Фізичне виховання студентів – це складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексної педагогічної дії на особистість майбутнього спеціаліста в процесі формування його професійної компетенції. Навчальні відділення – це самостійні підрозділи (основне, спеціальне і спортивне відділення), які мають специфічні завдання, визначений зміст роботи. Стратегічний зміст і особливості фізичного виховання студентів визначено в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту» (із змінами і доповненнями), «Про вищу освіту».

Основними завданнями фізичного виховання є:

- збереження і зміцнення здоров'я як необхідної бази для підтримання розумової працездатності;
- знання основ організації і методики впровадження найбільш ефективних видів рухової активності;
- досягнення загальної фізичної підготовленості в об'ємі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі;
- забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовленості з врахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- формування знань з теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування, а також організаційно-методичних умінь та навичок для роботи в якості громадського інструктора, тренера або судді зі спорту;
- формування спортивної майстерності.

Організація фізичного виховання має певну специфіку. А саме, навчальна діяльність пов'язана із значним розумовим навантаженням. Тому заняття фізичними вправами повинні підвищувати функціональний стан центральної нервової системи, що позитивно впливає на розумову працездатність. Поєднання

рухового навантаження з активною розумовою діяльністю ефективно здійснюється при виконанні певних принципових положень.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у відповідності до вимог і особливостей певної професії. Основне призначення ППФП направлене на розвиток оптимального рівня психічних, рухових якостей і функціональних можливостей людини, до якої висуваються підвищені вимоги конкретної професійної діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок, переважно необхідних в зв'язку з особливостями умов праці. Завдання і зміст ППФП можуть бути визначені, якщо відомі вимоги певної професійної діяльності до людини. До таких факторів потрібно віднести:

- особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- характер основних робочих рухів;
- особливості зовнішніх умов діяльності.

Основним засобом ППФП є фізичні вправи, які повинні відповідати особливостям конкретної професійної діяльності. Вони розподіляються на групи за направленістю:

- розвиток професійно важливих рухових здібностей;
- виховання вольових та інших психічних якостей;
- формування і удосконалення професійно-прикладних умінь та навичок;
- підвищення стійкості організму до несприятливого впливу зовнішнього середовища.

Завдання для самостійної підготовки.

Розкрийте значення, завдання та зміст фізичного виховання студентів.

Схарактеризуйте методичні основи та форми організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Схарактеризуйте професійно-прикладну фізичну підготовку.

Тема. Фізичне виховання дорослого населення.

Базово-продовжена фізична культура – це продовження (продовження) занять загальною фізичною підготовкою, яка була закладена в процесі фізичного виховання за державними програмами в період навчання. *Рекреаційна фізична культура* – це система виконання фізичних вправ з метою відновлення функціональної діяльності організму людини. *Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура* – це система виконання фізичних вправ з метою допомоги хворому в досягненні ним спеціально-професійної повноцінності, на яку він здатен в межах існуючого захворювання.

Зв'язок фізичної культури з трудовою діяльністю простежується в багатьох аспектах, а саме:

- засоби фізичного виховання прискорюють підвищення працездатності, після тривалого часу підтримують продуктивність праці, сприяють швидкому відновленню втраченої в процесі праці нервово-психічної і м'язової енергії;

- деякі сучасні види праці характеризуються гіподинамією (малою м'язовою активністю) або локальним навантаженням на певні частини тіла. Засоби фізичного виховання попереджують відхилення в розвитку людини, які виникають в результаті специфіки праці;

- засоби фізичного виховання в значній мірі виконують профілактичну функцію і знижують ймовірність одержання типових захворювань і травм;

- деякі види праці вимагають професійно-прикладної фізичної підготовки, яка може бути забезпечена засобами фізичного виховання.

Завданнями *фізичного виховання людей похилого і старшого віку* є: 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.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи. Перевагу слід віддавати тим фізичним вправам, які пред'являють відносно невисокі вимоги до організму і легко дозуються за навантаженням. Сюди можна віднести дозовану ходьбу, біг з помірною інтенсивністю, прогулянки на лижах, їзду на велосипеді,

плавання та інші аеробні вправи циклічного характеру. В похилому віці інколи продовжують займатись обраним видом спорту і приймати участь в змаганнях різного рівня серед ветеранів в своїй віковій групі.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризуйте фізичне виховання в період активної трудової діяльності людини.

Схарактеризуйте особливості фізичного виховання людей похилого і старшого віку.

Тема. Теоретико-методичні засади оздоровчої фізичної культури.

Тісний зв'язок стану здоров'я, фізичної працездатності із стилем життя, об'ємом і характером щоденної рухової активності доведена в багатьох дослідженнях. Вони свідчать про те, що в оздоровчій фізичній культурі необхідно виконувати певні правила:

- засоби і методи фізичного виховання повинні використовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування з позицій оздоровчого ефекту;
- фізичні навантаження повинні плануватись у відповідності до можливостей тих, хто займається;
- процес занять фізичною культурою необхідно забезпечити регулярним педагогічним і медичним контролем та самоконтролем. Основним змістом фізкультурно-оздоровчих груп є використання різних фітнес-програм. Серед них найбільш популярними є: оздоровча ходьба і біг, «скандинавська ходьба», фітнес-аеробіка на кардіотренажерах, степ-аеробіка, роуп-скипінг, каланетіка, шейпінг, аквафітнес та інше.

Ефективність фізичних вправ оздоровчого спрямування визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використаних засобів, режимом роботи і відпочинку. Для того, щоб фізкультурні заняття оздоровчої направленості мали позитивний вплив, необхідно виконувати ряд методичних правил: поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень; різноманіття використання засобів; систематичність занять.

Перед початком систематичних занять фізичними вправами та в процесі занять визначають рівень працездатності діяльності серцево-судинної і дихальної систем. За показниками пульсу в положенні сидячи (в стані спокою) оцінюють функціональний стан серця. Якщо у чоловіків він не перевищує 50 уд/хв – відмінно, 65 уд/хв – добре, 65-75 уд/хв – задовільно. У жінок ці показники приблизно на 5 уд/хв вищі.

Завдання для самостійної підготовки.

Схарактеризуйте завдання оздоровчої фізичної культури.

Схарактеризуйте основи побудови оздоровчого тренування.

Схарактеризуйте засоби оздоровчої фізичної культури.

Розділ 2. Інструктивно-методичні матеріали та алгоритм підготовки до практичних занять

Практичне заняття

до теми **«Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання»**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння основних понять теорії і методики фізичного виховання; витоків та етапів розвитку теорії і методики фізичного виховання; предмету й завдань теорії і методики фізичного виховання.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання.
2. Схарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.
4. Обґрунтуйте показники фізично досконалої людини.
5. Назвіть провідних вчених України, які досліджують проблеми розвитку галузі фізичної культури і спорту.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з понять характеризує прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової діяльності:
 - а) фізична підготовка;
 - б) фізичне удосконалення;
 - в) фізична культура;
 - г) фізичний розвиток.
2. Яке з наведених понять «фізичний розвиток» є найбільш ґрунтовним:
 - а) керований, процес зміни морфо-функціональних ознак людини протягом періоду онтогенезу;
 - б) природний процес зміни морфологічних показників людини протягом індивідуального життя;

в) природний процес зміни морфологічних ознак, здібностей і функцій людини протягом індивідуального життя.

3. Спеціально організований процес розвитку рухових здібностей людини це:

- а) фізичне виховання;
- б) фізична культура;
- в) спорт;
- г) фізична підготовка.

4. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізична підготовленість;
- б) фізичне виховання;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізична досконалість.

5. Яке з наведених понять «фізичне виховання» є найбільш точним:

а) процес, специфічним змістом якого є навчання рухам (руховим діям) і виховання (управління розвитком) фізичних якостей людини;

б) педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, який направлений на розвиток рухових здібностей, оволодіння специфічними знаннями в сфері рухової діяльності людини;

в) процес засвоєння людиною системи раціональних способів керування рухами, фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

6. Термін «фізичний стан» відноситься до основних понять теорії і методики фізичного виховання:

- а) так;
- б) ні.

7. Яке з наведених понять «спорт» є найбільш правильним:

а) цілеспрямована дія на розвиток фізичних якостей людини безпосередньо нормованих функціональним навантаженням;

б) діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості;

в) змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, міжособисті і спеціально значущі результати, характерні для цієї діяльності.

8. До показників, які характеризують «фізичний розвиток» людини, відносяться:

- а) рівень фізичної підготовленості і спортивних результатів;
- б) рівень і якість сформованих життєво важливих рухових умінь і навичок;
- в) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок;
- г) показники будови тіла, здоров'я і розвитку рухових здібностей.

9. Скільки етапів розвитку теорії і методики фізичного виховання виділяють:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

10. Завданнями теорії і методики фізичного виховання є:

- а) розгляд закономірностей розвитку спортивної форми спортсменів;
- б) визначення психологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами;
- в) правильна відповідь відсутня.

Практичне заняття

до теми «**Засоби фізичного виховання**»

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння засобів фізичного виховання; техніки фізичних вправ; особливостей рухових дій; класифікацій фізичних вправ.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ».
2. Схарактеризуйте значення класифікації фізичних вправ для практики фізичного виховання.
3. Наведіть класифікації фізичних вправ.

4. Як класифікуються фізичні вправи для вирішення освітніх завдань. Доберіть за цією класифікацією вправи для вивчення «підйому махом вперед» в заняттях гімнастикою.

5. На прикладі вправ обраного виду спорту визначте основу техніки рухів, визначальну ланку та деталі техніки.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Загальними засобами фізичного виховання є:

а) фізичні вправи;
б) тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла;

в) оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;

г) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

2. Яке з наведених понять «фізична вправа» є найбільш точним:

а) рухова діяльність людини, яка направлена на формування рухових умінь та навичок;

б) рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання;

в) рухова діяльність людини, яка направлена на морфологічне удосконалення і розвиток рухових здібностей;

г) рухова активність людини, організована у відповідності до біомеханічних та фізіологічних закономірностей.

3. Під технікою фізичних вправ розуміють:

а) способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю;

б) способи вирішення рухових дій, які послідовно і з максимальною ефективністю дають змогу реалізувати силові здібності людини;

в) способи виконання рухових дій, які мають естетичну направленість;

г) способи виконання рухових дій з чіткою ритмічною характеристикою.

4. До просторових характеристик рухових дій відносяться:

а) вихідне положення, поза тіла;

- б) траєкторія руху верхніх і нижніх кінцівок;
- в) положення тіла, траєкторія руху частин тіла;
- г) траєкторія руху частин тіла та поза тіла.

5. До часових характеристик руху відносяться:

- а) тривалість, темп;
- б) тривалість рухів, визначена в секундах, хвилинах, годинах;
- в) тривалість окремих фаз рухів;
- г) темп.

6. Під темпом рухів розуміють:

- а) повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі;
- б) кількісні характеристики рухів, що характеризують техніку фізичних

вправ;

- в) повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу;
- г) повторення рухів за одну годину.

7. До просторово-часових (кінематичних) характеристик рухових дій відносяться:

- а) швидкість і прискорення рухів;
- б) швидкість рухів в певній точці траєкторії;
- в) прискорення рухів;
- г) прискорення рухів на відрізку один метр.

8. Прискорення руху це:

- а) зростання темпу за одиницю часу;
- б) зростання швидкості за одиницю часу;
- в) зростання результатів бігу;
- г) зростання швидкості без обмеження часу.

9. До динамічних характеристик рухової діяльності відносяться:

- а) сили опору зовнішнього середовища;
- б) активні і пасивні сили опорно-рухового апарату;
- в) сили реакції опору;
- г) внутрішні і зовнішні сили.

10. За ознакою розвитку рухових здібностей фізичні вправи класифікують:

а) глобальні, регіональні, локальні;

б) швидкісно-силового і циклічного характеру з переважним проявом витривалості; які вимагають значного розвитку координаційних здібностей та комплексного прояву рухових здібностей в змінюваних з часом умовах;

в) основні (змагальні), підготовчі та підвідні;

г) циклічного характеру з переважним проявом швидкості і витривалості; вправи, які вимагають значного розвитку здібності до диференціювання просторово-динамічних характеристик рухів та прояву рухливості в суглобах.

Практичне заняття

до теми «**Методи фізичного виховання**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння загальної характеристики методів та їх класифікація; методів навчання фізичним вправам та методів розвитку рухових здібностей.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Дайте визначення поняттю «метод навчання», «методичний прийом».

2. Схарактеризуйте методи суворо-регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод.

3. Порівняйте ігровий і змагальний методи. На прикладі певної рухової діяльності (виду спорту) поясніть сутність використання методів навчання руховій дії.

4. На прикладі обраного виду спорту дайте характеристику методам розвитку рухових здібностей.

5. Визначте послідовність засвоєння того чи іншого елементів техніки обраного виду спорту.

6. Визначте опосередковані засоби наочності, які дають змогу розучувати вправи обраного виду спорту.

7. Які функції виконують методи у фізичному вихованні?

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених тверджень «об'єм фізичного навантаження» є найбільш правильним:

- а) сумарна кількість фізичної роботи, виконана в певний період часу;
- б) сумарна кількість фізичної роботи, виконана за одну годину;
- в) сумарна кількість зареєстрованої фізичної роботи;
- г) кількість роботи основної частини уроку фізкультури.

2. Які ви знаєте специфічні методи фізичного виховання:

- а) строго-регламентованої вправи, словесний, ігровий;
- б) словесний, наочний, ігровий;
- в) ігровий, змагальний, наочний;
- г) строго-регламентованої вправи, ігровий, змагальний.

3. Назвіть загально-педагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям:

- а) словесний, наочний, змагальний;
- б) словесний, наочний;
- в) строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
- г) ігровий, змагальний.

4. Який з вказаних методів одночасно удосконалює рухові навички і дає можливість розвивати рухові здібності:

- а) ігровий метод;
- б) метод строго регламентованої вправи;
- в) метод сумісної взаємодії;
- г) змагальний метод.

5. Який з вказаних методів представляє послідовне виконання спеціально підібраних вправ, що впливають на розвиток м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної або інтервальної роботи:

- а) метод перемінно-безперервної вправи;
- б) метод перемінно-інтервальної вправи;
- в) круговий метод (метод кругового тренування);
- г) ігровий метод.

6. Сутність методів строго-регламентованої вправи полягає в тому, що:

а) вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;

б) кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;

в) визначають строго послідовність виконання фізичних вправ;

г) регламентують організацію занять фізичними вправами.

7. Метод стандартної вправи має різновиди:

а) стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи;

б) стандартно-повторної і рівномірної вправи;

в) стандартно-інтервальної і стандартно-поточної вправи;

г) стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи.

8. Метод перемінної вправи має різновиди:

а) перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи;

б) перемінно-поточної вправи;

в) прогресуючої вправи;

г) прогресуючої і низхідної вправи.

9. Метод рівномірної вправи передбачає:

а) тривалий біг з рівномірно зростаючими інтервалами відпочинку;

б) тривалу безперервну ходьбу на лижах;

в) тривалий безперервний біг;

г) виконання фізичних вправ на рівнинній місцевості.

10. Метод прогресуючої вправи передбачає:

а) послідовне однократне зростання фізичного навантаження;

б) послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії;

в) виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;

г) виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.

Практичне заняття

до теми «**Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння ефектів фізичних вправ; структури і спрямованості тренувальних навантажень; інтервалів відновлення (відпочинку) у процесі виконання фізичних вправ; методів контролю за фізичним навантаженням.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ?
2. Назвіть «зовнішні» і «внутрішні» сторони навантаження.
3. Схарактеризуйте співвідношення показників обсягу й інтенсивності фізичного навантаження.
4. Які характеристики відповідають обсягу й інтенсивності при виконанні окремої фізичної вправи?
5. Схарактеризуйте умови використання напруженого інтервалу відпочинку.
6. Схарактеризуйте умови використання ординарного інтервалу відпочинку.
7. Схарактеризуйте умови використання «мінімакс»-інтервалу відпочинку.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Що розуміється під ефектом фізичних вправ:
 - а) викликані вправами зміни в стані організму;
 - б) розвиток рухових здібностей;
 - в) оволодіння руховими навичками.
2. Терміновий тренувальний ефект відображає:
 - а) вплив вправи, що залишається після її виконання впродовж 24 годин і змінюється в залежності від динаміки відновлювальних процесів;
 - б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає в результаті її виконання.
3. Кумулятивний тренувальний ефект відображає:
 - а) вплив вправи, що залишається після її виконання впродовж 24 годин і змінюється в залежності від динаміки відновлювальних процесів;

б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає в результаті її виконання;

в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.

4. Відставлений тренувальний ефект відображає:

а) вплив вправи, що залишається після її виконання на впродовж 24 годин і змінюється в залежності від динаміки відновлювальних процесів;

б) процеси, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи і змінений функціональний стан організму, що виникає наприкінці вправи, у результаті її виконання;

в) довгострокові адаптаційні зміни стану організму.

5. До зовнішніх показників навантаження відносяться:

а) ЧСС;

б) обсяг роботи;

в) інтенсивність виконання;

г) час відпочинку.

6. Ординарний інтервал відпочинку між серіями вправ це:

а) інтервал відпочинку, наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;

б) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відновлювання;

в) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.

7. Напружений інтервал відпочинку між серіями вправ це:

а) інтервал відпочинку, наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;

б) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відновлювання;

в) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.

8. «Мінімакс»-інтервал відпочинку між серіями вправ це:

а) інтервал відпочинку, наслідком якого є найближче підвищення оперативної працездатності при виконанні наступної вправи;

б) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі неповного відновлювання;

в) інтервал відпочинку, наслідком якого є виконання наступної вправи в фазі відносної нормалізації функціонального стану організму.

9. Ординарний інтервал відпочинку між заняттями це ...

Жорсткий інтервал відпочинку між заняттями це ...

Суперкомпенсаторний відпочинку між заняттями це ...

а) інтервал відпочинку, наслідком якого є фаза надвідновлення до наступного заняття;

б) інтервал відпочинку, наслідком якого є відновлення працездатності до рівня попереднього заняття;

в) інтервал відпочинку, наслідком якого є неповне відновлення працездатності до наступного заняття.

10. До методів контролю навантажень на уроках фізичної культури відносяться:

а) пульсометрія;

б) хронометрування уроку;

в) ортостатична проба;

г) електрокардіографія;

д) рефлексометрія;

е) суб'єктивна оцінка стану.

11. Скільки занять на тиждень доцільно проводити з суперкомпенсаторним відпочинком:

а) одне;

б) два;

в) три.

12. Скільки занять на тиждень доцільно проводити з жорстким відпочинком:

- а) одне;
- б) два;
- в) три.

Практичне заняття

до теми **«Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності»**.

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння передумов становлення національної системи фізичного виховання; основ української національної системи фізичного виховання; мети, завдань, принципів та умов функціонування системи фізичного виховання.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте поняття «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт» та їх взаємозв'язок в теорії фізичного виховання.
2. Схарактеризуйте основні документи, які регламентують діяльність в галузі фізичної культури і спорту України.
3. Схарактеризуйте мету і завдання системи фізичного виховання.
4. Обґрунтуйте шляхи реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.
5. Обґрунтуйте шляхи реалізації виховних завдань фізичного виховання.
6. Обґрунтуйте шляхи реалізації освітніх завдань фізичного виховання.
7. Сформулюйте та схарактеризуйте принципи системи фізичного виховання.
8. Зробіть аналіз змісту матеріалів ЗМІ, в яких висвітлюються проблеми розвитку фізичної культури і спорту.
9. Схарактеризуйте спортивну інфраструктуру вашого міста, району.
10. Сформулюйте завдання, які поставлені перед фізкультурно-спортивним рухом України в Законі про фізичну культуру і спорт.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Фізична культура це ...
- Спорт це ...

Фізичне виховання це ...

а) ... сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалювання людей;

б) ... спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;

в) ... сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються суспільством для ігрової фізичної діяльності людей, спрямованої на інтенсивну спеціалізовану морфофункціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей шляхом змагання в заздалегідь обумовлених рухових діях.

2. Фізична культура включає такі складові:

а) фізичне виховання;

б) спорт;

в) фізичний розвиток;

г) фізичне здоров'я;

д) фізична реабілітація.

3. Які ознаки характеризують фізичний розвиток:

а) соматометричні;

б) соматоскопічні;

в) фізіометричні;

г) фізичний стан;

д) фізичне здоров'я.

4. До правових основ фізичної культури відносяться:

а) Конституція України;

б) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;

в) Єдина спортивна класифікація України.

5. Який з названих документів становить нормативну основу контролю фізичної підготовленості населення:

а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;

б) Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України;

в) Єдина спортивна класифікація України;

г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України.

6. Який нормативний документ визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів:

а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;

б) Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України;

в) Єдина спортивна класифікація України;

г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України.

7. Яка з названих програм діє сьогодні:

а) Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»;

б) Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні;

в) Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

8. Система фізичного виховання в Україні включає:

а) соціальну систему фізичного виховання;

б) педагогічну систему фізичного виховання;

в) систему фізичного виховання в Збройних силах;

г) систему фізичного виховання в закладах освіти;

д) систему фізичного виховання на підприємствах.

9. Які з названих принципів фізичного виховання відносяться до загальних:

а) принцип гуманістичної орієнтації;

б) принцип національного виховання;

в) принцип свідомості;

- г) принцип системності;
- д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
- е) принцип цілісного підходу до виховання.

10. Які з названих принципів фізичного виховання відносяться до принципів виховання:

- а) принцип гуманістичної орієнтації;
- б) принцип національного виховання;
- в) принцип свідомості;
- г) принцип системності;
- д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
- е) принцип цілісного підходу до виховання.

11. Які з названих принципів фізичного виховання відносяться до принципів навчання:

- а) принцип гуманістичної орієнтації;
- б) принцип національного виховання;
- в) принцип свідомості;
- г) принцип системності;
- д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
- е) принцип цілісного підходу до виховання.

Практичне заняття

до теми **«Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності».**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «рухові здібності»; організму як функціональної система; механізмів регулювання напруги м'язів та вегетативне забезпечення м'язів; мускульної системи; енергозабезпечення рухової діяльності; загальних закономірності та принципів розвитку рухових здібностей.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Поясніть, за якими ознаками «прискореність», «координація», «сила», «рухова витривалість» і «гнучкість» класифікуються як рухові здібності.

2. Схарактеризуйте системи організму, які забезпечують цілісну моторну діяльність людини.

3. Які процеси в м'язовій діяльності регулює ЦНС?

4. У яких основних режимах м'язи проявляють зусилля?

5. Схарактеризуйте механізм організації рухів людини. Поясніть механізм організації руху в обраному виді спорту за таким алгоритмом:

Яку роль відіграє мотивація?

Яка роль блоку «тактика руху»?

Як впливає аналіз сенсорного фону руху на реалізацію програми руху?

Як організовується корекція руху.

6. Схарактеризуйте основні механізми енергозабезпечення рухової діяльності людини.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. У яких режимах м'язи розвивають зусилля:

а) в статичному;

б) в динамічному;

в) в статичному й динамічному.

2. Значні м'язові зусилля пов'язані зі скороченням:

а) повільних м'язових волокон;

б) швидких м'язових волокон;

в) швидких і повільних м'язових волокон.

3. Відносно невеликі за силою і нетривалі м'язові зусилля пов'язані переважно зі скороченням:

а) повільних волокон;

б) швидких волокон;

в) швидких і повільних волокон.

4. Максимальна за потужністю м'язова робота забезпечується:

а) креатинфосфатним механізмом енергоутворення;

- б) гліколітичним механізмом енергоутворення;
- в) окислювальним механізмом енергоутворення.

5. Механічні умови роботи м'язів забезпечуються:

- а) структурою мускульної тканини;
- б) структурою скелетних м'язів;
- в) нервовою системою управління мускульними скороченнями;
- г) енергозабезпеченням роботи м'язів.

6. Повільні м'язові волокна це ...

Швидкі м'язові волокна це ...

- а) низькопорогові, окислювальні або оксидативні;
- б) високопорогові, гліколітичні.

7. Спортсмен виконує роботу максимальної потужності протягом 6-10 с.

Який механізм енергоутворення задіяний:

- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний.

8. Який з механізмів енергоутворення має найбільшу потужність:

- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний.

9. До загальних закономірностей розвитку рухових здібностей належать:

- а) гетерохронність, різнонаправленість, наявність сенситивних періодів;
- б) наявність сенситивних періодів, індивідуальні особливості;
- в) адаптивні реакції, хвилеподібна форма підвищення навантаження.

10. Принцип безперервності визначає:

- а) спадкоємність позитивного ефекту тренувальних занять;
- б) хвилеподібну форму підвищення навантаження;
- в) циклічність окремих занять, мікроциклів.

11. Принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання визначає:

- а) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку;
- б) індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей;
- в) спрямовані педагогічні впливи в сенситивні періоди розвитку й індивідуальний підхід до розвитку рухових здібностей;

12. Якщо в сенситивний період розвитку координації рухів не здійснюється спрямована підготовка, то координація в більш пізній віковий період:

- а) не розвивається;
- б) розвивається.

Практичне заняття

до теми «**Методика розвитку гнучкості**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «гнучкість»; вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку гнучкості; особливостей методики розвитку гнучкості.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Дайте визначення поняття «гнучкість» та схарактеризуйте її різновиди.
2. Схарактеризуйте чинники, які обумовлюють прояв гнучкості.
3. Схарактеризуйте засоби, які найбільш ефективні для розвитку активної та пасивної гнучкості.
4. Наведіть алгоритм методики розвитку гнучкості.
5. Схарактеризуйте зміни природних темпів розвитку гнучкості в онтогенезі людини.
6. Схарактеризуйте методику проведення тестів контролю за розвитком гнучкості.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених понять «гнучкість» є найбільш правильним:
 - а) це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою;
 - б) це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою;

в) це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок;

г) це генетично обумовлена в розвитку властивість виконувати рухи з певною амплітудою.

2. За ознакою режиму роботи м'язів здібність до гнучкості поділяють як:

а) абсолютну, відносну;

б) активну, пасивну;

в) динамічну, статичну;

г) загальну, парціальну.

3. За ознакою наявності чи відсутності зовнішньої допомоги при виконанні вправ здібність до гнучкості класифікують як:

а) абсолютну, відносну;

б) активну, пасивну;

в) динамічну, статичну;

г) мінімальну, максимальну.

4. Під пасивною гнучкістю розуміють:

а) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження тощо);

б) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату;

в) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль;

г) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми.

5. Під активною гнучкістю розуміють:

а) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою після виконання розминки;

б) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги;

в) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок використання стимулюючих препаратів;

г) здібність виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль.

6. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?

а) координаційні здібності;

б) силові здібності;

в) швидкісні здібності;

г) здібність до витривалості.

7. Основним методом розвитку здібності до прояву гнучкості є:

а) повторний метод;

б) метод повторних зусиль;

в) перемінний метод;

г) метод статичних зусиль.

8. Рухи в хребтному стовпі можуть відбуватись в площині:

а) сагітальній;

б) фронтальній;

в) поперечній;

г) в усіх вище перелічених.

9. «Стретчінг» це:

а) система динамічних вправ, виконуваних поточним способом та зміною амплітуди рухів;

б) система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним розслабленням м'язів;

в) система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;

г) система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності.

10. Рухливість в суглобах вимірюється приладом:

- а) спідометром;
- б) реостатом;
- в) гоніометром;
- г) кардіографом.

11. Віковий період найбільш сприятливим для розвитку гнучкості:

- а) 7-10 років;
- б) 11-13 років;
- в) 14-15 років;
- г) 16-18 років.

12. Учень багаторазово опускається в шпагат. Які засоби розвитку гнучкості застосовуються?

- а) активних рухів;
- б) пасивних рухів;
- в) силові вправи;
- г) статичні вправи

Практичне заняття

до теми «**Методика розвитку координаційних здібностей**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «координація рухів»; вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку координації рухів; особливостей методики розвитку координації рухів.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Обґрунтуйте чинники, які визначають прояв координаційних здібностей.
2. Дайте визначення спритності і видам її прояву.
3. Назвіть та схарактеризуйте види координаційних здібностей.
4. Схарактеризуйте загальні основи методики розвитку спритності.
5. Обґрунтуйте найбільш сприятливі вікові періоди розвитку спритності.

б. Наведіть тестові завдання та методику їх проведення для контролю за рівнем розвитку спритності.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених понять «координаційні здібності» є найбільш правильним?

а) рухова якість, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;

б) можливості, які визначають готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;

в) здібність раціонально організовувати рухи у просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перестроювати їх в залежності від оперативної ситуації;

г) психомоторна особливість змінювати і регулювати параметри рухів у спортивній і трудовій діяльності.

2. До загальних координаційних здібностей відносяться:

а) здібність до диференціювання параметрів рухів, збереження стійкості пози (рівноваги), ритмічної діяльності;

б) здібність до орієнтування у просторі, довільного розслаблення м'язів;

в) здібність до координованості рухів, виконання пластичних рухів;

г) все перелічене.

3. У структурі координаційних здібностей розрізняють декілька видів здібностей до збереження пози (рівноваги), це:

а) статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;

б) статична рівновага, вестибулярна стійкість, статокінетична рівновага;

в) динамічна рівновага, вестибулярна стійкість;

г) статична рівновага, динамічна рівновага.

4. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних:

а) здібність до збереження рівноваги;

б) здібність до точного дозування величини м'язових зусиль;

в) здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;

г) здібність до точного відтворення рухів у просторі.

5. Якими параметрами визначається розвиток координованості рухів:

а) до перебудови рухової діяльності, діяльності в екстремальних умовах, навчання рухів;

б) до перебудови рухової діяльності, погодження рухових дій, навчання рухів, регулювання рухів;

в) до навчання рухів, регулювання рухів, швидкого початку рухів, швидкого закінчення рухів;

г) до погодження рухових дій, навчання рухів, формування специфічного відчуття.

6. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку координації рухів різними частинами тіла:

а) 7-13 років;

б) 14-16 років;

в) 17-18 років;

г) 19-20 років.

7. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку здібності до управління рухами:

а) 7-13 років;

б) 14-16 років;

в) 17-18 років;

г) 19-20 років.

8. Який метод є головним при формуванні уміння координувати рухи різними частинами тіла:

а) цілісний;

б) розчленований;

в) метод поєднання;

г) метод програмування.

9. Який метод є головним при формуванні умінням управляти рухами:

- а) цілісний;
- б) розчленований;
- в) метод термінової інформації;
- г) метод поєднання.

10. Яка термінова інформація є найефективнішою:

- а) бінарна;
- б) тернарна;
- в) числова;
- г) словесна.

11. Які м'язові зусилля оцінюються найкраще:

- а) 25%;
- б) 50%;
- в) 75%;
- г) 95%.

12. Чи доцільно розвивати координаційні здібності на фоні втоми:

- а) доцільно, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи;
- б) не доцільно, бо втомі суттєво знижується чіткість м'язового відчуття;
- в) доцільно, так як втома знижує координаційну напруженість;
- г) доцільно, так як на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами.

Практичне заняття

до теми «**Методика розвитку прудкості**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «прудкість»; вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку прудкості; особливостей методики розвитку прудкості.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Сформулюйте умови, які забезпечують механізми розвитку прудкості.

2. Однією з умов ефективного розвитку прудкості є те, що вправи повинні виконуватися так, щоб зусилля були спрямовані не на удосконалювання способу виконання, а на збільшення швидкості. Поясніть методичне значення цього положення для підбору засобів розвитку прудкості.

3. Для розвитку прудкості використовують повторний метод і такі методичні прийоми, як рухи з вагою (навантажений рух), комплексний метод тощо. Поясніть сутність впливу на руховий апарат вказаного методу і методичних прийомів.

4. Схарактеризуйте засоби, які використовуються для розвитку рухової реакції.

5. Схарактеризуйте вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку прудкості.

6. Назвіть методи контролю за розвитком прудкості та методику їх проведення.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених понять «прудкість» є найбільш правильним:

а) здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;

б) можливості, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу;

в) комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів в просторі;

г) комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи із високою частотою.

2. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

а) швидкістю одиночного руху;

б) швидкісними здібностями;

в) складною руховою реакцією;

г) простою руховою реакцією.

3. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;
- б) складною руховою реакцією;
- в) простою руховою реакцією;
- г) частотою рухів.

4. Елементарні форми прояву прудкості це:

- а) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
- б) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів;
- в) швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
- г) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.

5. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а) швидкісну витривалість;
- б) просту рухову реакцію;
- в) ритм рухів;
- г) темп рухів.

6. До якого віку швидкість одиночного руху розвивається найбільш ефективно:

- а) 9-10 років;
- б) 13-14 років;
- в) 15-17 років.

7. До якого віку найбільш ефективно розвивається швидкість бігу:

- а) 9-10 років;
- б) 13-14 років;
- в) 16-18 років.

8. Який віковий період є найбільш сприятливий для розвитку рухової реакції:

- а) 13-14 років;
- б) після 13-14 років.

9. Рухова реакція удосконалюється якщо використовуються:

- а) повторний метод;
- б) змагальний метод;
- в) ігровий метод;
- г) метод динамічних зусиль.

10. Основним для розвитку прудкості є:

- а) інтервальний метод;
- б) повторний метод.

11. Комплексний метод це:

- а) повторення вправи з навантаженням;
- б) повторення вправи після роботи з навантаженням;
- в) повторення вправи після повного відновлення функціонального стану.

12. Частота руху підвищується, якщо використовується навантаження:

- а) 5-10%;
- б) 15-20%;
- в) 25-30%.

Практичне заняття

до теми «**Методика розвитку рухової витривалості**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «витривалість»; вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку витривалості; особливостей методики розвитку витривалості.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Дайте визначення поняття «витривалість» та її різновидам.
2. Обґрунтуйте чинники, які обумовлюють прояв витривалості.
3. Схарактеризуйте засоби, які найбільш ефективні для розвитку загальної, швидкісної і силової витривалості.
4. Наведіть особливості методики розвитку витривалості.

5. Обґрунтуйте зміни природних темпів розвитку витривалості в онтогенезі людини.

6. Наведіть тести та методику їх проведення для контролю за рівнем розвитку витривалості.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених понять «здібності до витривалості» є більш точним:

а) здібність протистояти втомі в процесі діяльності;

б) здібність виконувати значний обсяг фізичної роботи із збереженням заданих параметрів рухів;

в) генетично обумовлена в розвитку здібність, яка дозволяє тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності;

г) генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.

2. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем називається:

а) загальною витривалістю;

б) спеціальною витривалістю;

в) глобальною витривалістю;

г) кардіореспіраторною витривалістю.

3. До загальної витривалості відносяться наступні види:

а) кардіореспіраторна, тотальна, регіональна, локальна;

б) тотальна, регіональна;

в) швидкісна, кардіореспіраторна, силова;

г) кардіореспіраторна, координаційна, силова.

4. Витривалість до певної рухової діяльності, обраної в якості спортивної спеціалізації чи професійної роботи називається:

а) анаеробною витривалістю;

б) спеціальною витривалістю;

в) специфічною витривалістю;

г) аеробною витривалістю.

5. Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:

- а) специфічною витривалістю;
- б) спеціальною витривалістю;
- в) швидкісно-силовою витривалістю;
- г) анаеробною витривалістю.

6. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:

- а) частота серцевих скорочень;
- б) поріг анаеробного обміну (ПАНО);
- в) хвилиний об'єм дихання;
- г) максимальне споживання кисню (МСК).

7. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ має бути:

- а) 40-50%;
- б) 51-74%;
- в) 75-85%;
- г) 86-95%.

8. Найбільш продуктивна робота для розвитку аеробної витривалості (найбільш інтенсивне зростання МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:

- а) 150-160 уд-хв;
- б) 170-180 уд-хв;
- в) 185-145 уд-хв;
- г) понад 200 уд-хв.

9. Роботу на витривалість забезпечує наступний механізм енергоутворення:

- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний.

10. Віковий період найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи помірної інтенсивності є:

- а) 9-12 років;
- б) 14-16 років;
- в) 17-18 років;
- г) 19-21 років.

11. Віковий період найбільш сприятливий для розвитку рухової витривалості до роботи великої інтенсивності є:

- а) 9-12 років;
- б) 13-14 років;
- в) 15-16 років;
- г) 17-18 років;

12. Головним методом розвитку рухової витривалості є:

- а) стандартно-повторної вправи;
- б) динамічних зусиль;
- в) комбінований метод;
- г) кругове тренування.

Практичне заняття

до теми «**Методика розвитку силових здібностей**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння поняття «силові здібності»; вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку силових здібностей; особливостей методики розвитку силових здібностей.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Дайте визначення поняття «сила» і визначити її різновиди.
2. Обґрунтуйте режими роботи м'язів та фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
3. Обґрунтуйте чинники, які обумовлюють прояв силових здібностей.
4. Схарактеризуйте особливості методики розвитку сили.

5. Обґрунтуйте зміни природних темпів розвитку сили в онтогенезі людини.

6. Наведіть методики проведення тестів для контролю за розвитком сили.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Яке з наведених понять «силові здібності» є найбільш правильним:

а) здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень;

б) можливість виконувати рухову і трудову діяльність за допомогою м'язових напружень;

в) здібність проявляти м'язові зусилля різної величини за короткий час.

2. Абсолютна сила це:

а) максимальна сила, що проявляє людина в будь-якому русі, незалежно від маси тіла;

б) сила, що активізується за рахунок вольових зусиль;

в) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;

г) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.

3. Відносна сила це:

а) яка визначається при порівнянні її прояву в двох різних вправах;

б) яка припадає на 1 кг власної маси тіла;

в) яка порівнюється у двох різних людей;

г) яка припадає на 1 см² фізіологічного поперечника м'яза.

4. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним:

а) прояв силових здібностей протягом 1 с;

б) прояв силових здібностей в мінімальний для даних умов відрізок часу;

в) прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;

г) прояв силових здібностей в стрибках.

5. Віковий період, який найбільш сприятливий для розвитку максимальної сили є:

а) 7-12 років;

б) 13-14 років;

в) 16-18 років;

г) 19-20 років.

6. Віковий період, який найбільш сприятливий для розвитку відносної сили є:

а) 7-12 років;

б) 13-14 років;

в) 16-18 років;

г) 19-20 років.

7. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість разів. Який метод доцільно застосовувати:

а) метод повторних зусиль;

б) метод максимальних зусиль;

в) ізометричний метод;

г) пліометричний метод.

8. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2-3 рази. Який метод застосовується:

а) динамічних зусиль;

б) максимальних зусиль;

в) концентричний метод;

г) ексцентричний метод.

9. Учні виконують максимальну кількість рухів за 5 с. Який метод застосовується:

а) максимальних зусиль;

б) динамічних зусиль;

в) повторних зусиль;

г) пліометричних зусиль.

10. Учні виконують вправу в уступаючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів. Який метод застосовується:

а) ізометричних зусиль;

- б) динамічних зусиль;
- в) повторних зусиль;
- г) ізокінетичних зусиль.

11. Учні виконують вправи з чередуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується:

- а) кругове тренування;
- б) комбінований метод;
- в) пліометричний метод;
- г) ексцентричний метод.

12. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує енергією силову роботу:

- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний;
- г) лактатний.

Практичне заняття

до теми «**Теоретичні основи навчання фізичним вправам**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння методології теорії моторного навчання; теоретичних передумов щодо організації процесу навчання руховим діям; особливостей принципів навчання фізичним вправам.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Сформулюйте об'єкт та предмет теорії навчання.
2. Що є предметом теорії навчання?
3. Обґрунтуйте дидактичні принципи як вихідні положення теорії навчання.
4. Схарактеризуйте особливості формування складної рухової навички.
5. Розкрийте об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дії.
6. Назвіть та схарактеризуйте принципи навчання.
7. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності при вивченні фізичних вправ.

8. Назвіть рівні доступності навчального матеріалу при реалізації принципу доступності.

9. Обґрунтуйте закономірності, які визначають особливості принципу наочності.

10. Схарактеризуйте особливості використання принципів повторності, системності, послідовності, поступовості в практиці фізичного виховання і спорту.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Об'єктом теорії навчання є:

- а) навчальна діяльність;
- б) пізнавальна діяльність;
- в) розробка змісту освіти;
- г) розробка методів навчання.

2. Предметом теорії навчання є:

- а) зміст освіти (чому навчати?);
- б) організація навчання (як навчати?);
- в) пізнавальна діяльність;
- г) процес засвоєння знань.

3. Дидактичні принципи це:

- а) вихідні теоретичні положення, що визначають дії викладача й учня;
- б) вихідні методичні положення, що визначають дії викладача й учня;
- в) правила навчання;
- г) методичні прийоми навчання.

4. Складна рухова навичка як система більш простих. Це положення обґрунтоване:

- а) рефлексивною теорією;
- б) теорією функціональних систем;
- в) теорією побудови руху;
- г) теорією «оперантного рефлексу».

5. Аферентний синтез – це основа для побудови довільного руху. Це положення обґрунтоване:

- а) рефлексорною теорією;
- б) теорією функціональних систем;
- в) теорією побудови руху;
- г) теорією «оперантного рефлексу».

6. Рухові навички характеризують:

- а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
- б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
- в) стабільний результат;
- г) автоматизованість управління руховими діями.

7. Рухові уміння характеризують:

- а) контроль за рухом в усіх основних опорних точках;
- б) мінімальна участь свідомості у виконанні вправи;
- в) стабільний результат;
- г) автоматизованість управління руховими діями.

8. Яка з теорій стала методологічною основою програмованого навчання:

- а) рефлексорна теорія;
- б) теорія функціональних систем;
- в) теорія «оперантного рефлексу»;
- г) теорія «побудови руху».

9. Орієнтовна основа руху це:

а) програма руху, яка складається з основних опорних точок, що вимагають концентрації уваги;

- б) техніка виконання руху;
- в) підготовча, основна, заключна фаза руху.

10. Який з принципів реалізується через вплив на аналізатори:

- а) принцип свідомості;
- б) принцип активності;
- в) принцип наочності;
- г) принцип повторності.

11. Принцип повторності реалізується через:

- а) чергування повторення вправи і відпочинку;
- б) ускладнення фізичних вправ;
- в) виділення головних і супідрядних ланок руху;
- г) розвиток рухової пам'яті.

12. Принцип свідомості зв'язаний з:

- а) принципом науковості;
- б) принципом доступності;
- в) принципом активності;
- г) принципом повторності.

Практичне заняття

до теми «**Характеристика процесу навчання руховим діям**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння мети, завдань і умов навчання фізичним вправам; закономірностей формування рухових умінь і навиків; особливостей взаємодії фізичних вправ у структурі процесу навчання фізичним вправам; особливостей успішного формування рухових навичок.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Сформулюйте завдання, які вирішуються в процесі навчання фізичним вправам.
2. Схарактеризуйте умови організації навчальної діяльності, котрі забезпечують ефективність засвоєння фізичних вправ.
3. Дайте визначення та схарактеризуйте поняття «рухове уміння», «рухова навичка» на засадах аналізу наступних положень:
 - а) якість виконання рухової дії;
 - б) ступінь володіння руховою дією;
 - в) механізм керування рухами.
4. Схарактеризуйте структуру процесу навчання фізичним вправам.
5. Схарактеризуйте чинники, які визначають ефективність формування рухових навичок.

6. Сформулюйте правила успішного навчання фізичним вправам.
7. Поясніть механізм негативного переносу рухових навичок.
8. Порівняйте параметри, які характеризують рухові уміння і рухові навички.
9. Обґрунтуйте прояв ефекту позитивного і негативного переносу рухових навичок.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Основні завдання, що вирішуються в процесі навчання є:
 - а) формування рухових навичок;
 - б) розвиток рухових здібностей;
 - в) формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок;
 - г) підготовка до змагань.
2. На які періоди ділиться процес навчання:
 - а) підготовчий;
 - б) змагальний;
 - в) попередній;
 - г) основний.
3. Завданням попереднього періоду навчання є:
 - а) визначення мети навчання;
 - б) дослідження рухової структури і техніки вправи, яку вивчають;
 - в) дослідження дидактичної структури вправи;
 - г) розробка програми навчання;
 - д) оцінка підготовленості учнів;
 - е) попередня рухова підготовка учнів.
4. Стадію початкового навчання характеризує рівень навченості:
 - а) 5-10%;
 - б) 10-20%;
 - в) 10-35%;
 - г) 15-45%.
5. У процесі навчання рухам доцільно:
 - а) повторювати вправу 2-3 рази, 6-12 підходів, з інтервалом відпочинку 90-120 с;

- б) повторювати вправу 1-2 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 180-240 с;
- в) повторювати вправу 2-3 рази, 12 підходів, з інтервалом відпочинку 20-40 с.

6. Негативний перенос навичок проявляється у випадках, якщо взаємодіють два рухи із:

- а) схожими підготовчими ланками руху;
- б) схожими головними ланками руху;
- в) схожими підготовчими і різними головними ланками руху;
- г) схожими силовими характеристиками руху.

7. Рухові уміння і навички характеризують:

- а) якість виконання рухової дії;
- б) ступінь володіння руховою дією;
- в) механізм управління рухами.

8. Якщо навчати паралельно двом вправам зі схожими підготовчими і різними головними ланками руху, то кількість занять:

- а) скоротиться;
- б) збільшиться.

9. Якщо навчати темповому перевероту назад («фляк») і сальто назад паралельно в заняттях з гімнастики, то кількість занять:

- а) скоротиться;
- б) збільшиться;
- в) не зміниться.

10. Якщо навчати підйому махом назад на брусах і перекладині паралельно в заняттях з гімнастики, то кількість занять:

- а) скоротиться;
- б) збільшиться;
- в) не зміниться.

11. Якщо перерва між заняттями становить 48 годин, то навчання продовжується:

- а) з вищого рівня навченості;
- б) з нижчого рівня навченості.

12. Які умови забезпечують успішність навчання фізичним вправам:

- а) готовність учня;
- б) програма навчання;
- в) управління процесом засвоєння вправ;
- г) матеріальне і методичне забезпечення процесу навчання;
- д) кліматичні умови;
- є) соціальні умови;
- ж) метрологічні умови.

Практичне заняття

до теми «Технологія навчання руховим діям».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння термінів «метод навчання», «методичний прийом», методика навчання», «технологія навчання»; загальних вимоги до методів навчання; класифікації методів навчання.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте терміни: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Схарактеризуйте вимоги, які пред'являються до методів навчання.
3. Наведіть класифікацію методів навчання.
4. Назвіть методи навчання та схарактеризуйте їх.
5. Наведіть послідовність використання методів слова в процесі навчання фізичним вправам.
6. Підготуйте алгоритм навчання для гімнастичних вправ: переверот боком, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину.
7. Схарактеризуйте методи програмованого навчання як технології формування рухових навичок.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Метод навчання – це:

а) система дій вчителя в процесі викладання, а учня при засвоєнні навчального матеріалу;

б) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання;

в) система методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створена для вивчення конкретної рухової дії (рухових дій) визначеним складом учнів;

г) система, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення розв'язання проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і формування навичок.

2. Методичний прийом – це:

а) система дій вчителя в процесі викладання, а учня при засвоєнні навчального матеріалу;

б) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання;

в) система методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створена для вивчення конкретної рухової дії (рухових дій) визначеним складом учнів;

г) система, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення розв'язання проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і формування навичок.

3. Методика навчання – це:

а) система дій вчителя в процесі викладання, а учня при засвоєнні навчального матеріалу;

б) система, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення розв'язання проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і формування навичок.

в) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання;

г) система методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створена для вивчення конкретної рухової дії (чи рухових дій) визначеним складом учнів;

4. Технологія навчання – це:

а) система дій вчителя в процесі викладання, а учня при засвоєнні навчального матеріалу;

б) спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання;

в) система методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створена для вивчення конкретної рухової дії (чи рухових дій) визначеним складом учнів;

г) система, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення розв'язання проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань і формування навичок.

5. До практичної групи методів відноситься:

а) метод цілісного розучування;

б) пояснення;

в) оцінка;

г) метод поєднання.

6. У якому з методів можливе сполучення фізичної, спеціальної рухової і технічної підготовки:

а) методі підвідних вправ;

б) методі розпоряджень алгоритмічного типу;

в) методі рішення окремих рухових задач;

г) цілісному методі.

7. У якій послідовності повинні вивчатися зазначені серії навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу (вказіть номери серій 5, 6, 4, 2, 3, 1):

- підвідні вправи і частини рухів, які вивчають ...

- виконання вправ у цілому ...

- навчання диференціровкам ...
- вихідні і кінцеві положення ...
- дії, що забезпечують умови для виконання вправ ...
- розвиток рухових здібностей ...

8. Які з раніше вивчених методів реалізуються в серіях навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу (вказіть номери серій 3, 2, 6, 1, 4, 5):

- метод рішення окремих рухових завдань ...
- метод розчленовування ...
- цілісний метод ...
- метод поєднання ...
- метод термінової і поточної інформації...
- метод підвідних вправ ...

9. Які з названих вправ відносяться до підвідних в заняттях гімнастикою:

- а) підйом махом вперед на паралельних брусах;
- б) з упору на передпліччях підйом махом вперед;
- в) стійка силою на голові і руках;
- г) стійка на голові і руках поштовхом ніг.

10. Які різновиди методу слова використовуються для уточнення уявлення про виконання вправи:

- а) розповідь;
- б) опис;
- в) бесіда;
- г) розпорядження (вказівка);
- д) оцінка.

11. Які різновиди методу слова використовуються для управління процесом навчання:

- а) пояснення;
- б) команда;
- в) підрахунок;

д) оцінка.

12. Який з методів допомагає уточнити окремі частини вправи по ходу виконання:

а) цілісний метод;

б) метод підвідних вправ;

в) метод вирішення окремих рухових завдань;

г) метод термінової і поточної інформації про точність рухів.

Практичне заняття

до теми «**Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння завдань і засобів фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку; вікових особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку; форм організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте значення, завдання і засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.

2. Схарактеризуйте вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку: морфологічні особливості, м'язова система, функціональні можливості.

3. Схарактеризуйте особливості форм організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття урочного типу, рухливі ігри, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, фізкультурні свята, самостійні заняття.

4. Схарактеризуйте методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку

5. Схарактеризуйте засоби, які доцільно використати у фізичному вихованні дітей 5-6 років.

б. Схарактеризуйте послідовність навчання дітей дошкільного віку катанню на ковзанах, їзди на велосипеді.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Вік дитини від 1 до 3 років називається:

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

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

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

3. В ранньому і дошкільному віці дітей в першу чергу слід звертати увагу на розвиток:

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

4. Оптимальна тривалість денного сну у дітей 3-4 років є:

- а) 1 година;
- б) 1,5 години;
- в) 2 години;
- г) 2,5 години.

5. Які м'язи одержують переважний розвиток у дошкільному віці дитини:

- а) розгиначів;
- б) згиначів;
- в) рук;

г) ніг.

6. Частота серцевих скорочень в перші роки життя дитини в порівнянні з дорослою людиною є:

а) однакова;

б) менша;

в) більша.

7. Частота дихання у дитини у віці 6 років в середньому дорівнює:

а) 20-24 разів/хв.;

б) 22-25 разів/хв.;

в) 24-28 разів/хв.;

г) 25-30 разів/хв.

8. Оптимальна тривалість фізкультурного заняття урочного типу в дитячому закладі для дітей 5-6 років складає:

а) 15-20 хв;

б) 20-25 хв;

в) 25-35 хв;

г) 35-45 хв.

9. Після підготовчої частини проведення заняття урочного типу частота серцевих скорочень дитини не повинна перевищувати більш ніж на:

а) 20-25%;

б) 40-50%;

в) 60-70%;

г) 75-80%.

10. У дошкільних дитячих закладах фізкультпаузи і фізкультхвилинки використовують з метою:

а) навчання новим руховим діям;

б) додаткового розвитку рухових здібностей;

в) удосконалення раніше засвоєних рухових навичок;

г) попередження втоми та активного відпочинку.

Практичне заняття

до теми «**Фізичне виховання дітей шкільного віку**».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння завдань фізичного виховання дітей шкільного віку; вікових особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку; форм організації фізичного виховання школярів; уроку як основної форма організації занять фізичними вправами.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Диференціюйте завдання фізичного виховання дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
2. Схарактеризуйте вікові особливості морфологічного, фізичного і психічного розвитку дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
3. Схарактеризуйте зміст тестових методик, які можна використати для визначення рівня розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку.
4. Визначте пріоритетні методи навчання і виховання, які використовують у фізичному вихованні дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
5. Складіть комплекс фізичних вправ, який можна використати на фізкультурних хвилинках для учнів молодших (середніх) класів.
6. Схарактеризуйте зміст фізкультурного заняття в групі продовженого дня учнів 3 (4, 5) класів.
7. Зробіть найбільш широкий перелік вправ, які можна використовувати в заключній частині уроку фізкультури.
8. Схарактеризуйте основні причини, які призводять до зниження загальної щільності уроку фізичної культури.

Перевірка успішності результатів навчання (оберіть вірну відповідь):

1. Як змінюється довжина і маса тіла дітей в молодший шкільний вік:
 - а) маса значніше, ніж довжина тіла;
 - б) довжина тіла значніше, ніж маса;

- в) довжина і маса тіла змінюються рівнозначно;
- г) довжина тіла на 2-5 см, маса тіла на 2-3 кг упродовж року.

2. Життєва ємність легень у дітей молодшого шкільного віку становить:

- а) 700-1000 мл;
- б) 1200-2000 мл;
- в) 2200-2700 мл;
- г) 2800-3500 мл.

3. У процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку доцільно виключати:

- а) координаційно-складні вправи;
- б) вправи з великою частотою рухів;
- в) вправи, пов'язані з натужуванням (затримкою дихання), значні статичні напруження;
- г) силові вправи.

4. У середньому шкільному віці перевагу доцільно надавати розвитку:

- а) швидкісних і силових здібностей;
- б) загальної витривалості та координаційних здібностей;
- в) спеціальній витривалості і гнучкості в суглобах;
- г) порогу анаеробного обміну.

5. Сенситивний період розвитку здібності людини – це:

- а) найменш сприятливий період розвитку;
- б) стабільний період розвитку;
- в) регресивний період розвитку;
- г) найбільш сприятливий період розвитку.

6. Фізкультхвилинки і фізкультпаузи доцільно проводити:

- а) на загальноосвітніх уроках при наявності ознак втоми дітей;
- б) на уроках фізкультури після виконання чергової фізичної вправи;
- в) на великих перервах як форма активного відпочинку;
- г) на першому уроці для підвищення фізичної і розумової працездатності.

7. Загальна тривалість підготовчої частини уроку фізкультури відносно всього уроку становить:

- а) 7-9%;
- б) 10-20%;
- в) 21-30%;
- г) до 50%.

8. На уроках фізичної культури найбільш сприятлива температура в спортивній залі має бути:

- а) 12-13°C;
- б) 14-16°C;
- в) 17-20°C;
- г) 21-24°C.

9. Вкажіть, як називається метод організації діяльності учнів, коли всі одночасно виконують одне і те саме завдання:

- а) поточний;
- б) коловий;
- в) одночасний;
- г) фронтальний.

10. Відношення педагогічно виправданого часу до загальної тривалості уроку називається:

- а) моторною щільністю уроку;
- б) об'ємом фізичного навантаження;
- в) загальною щільністю уроку;
- г) фізичним навантаженням.

Практичне заняття

до теми «Характеристика шкільних програм з фізичної культури».

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння структури та змісту програми з навчального предмету «Основи здоров'я і фізична культура»; структури та змісту комплексної програма з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти;

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Зробіть перелік розділів програми з навчального предмету «Основи здоров'я і фізична культура».

2. Зробіть перелік розділів комплексної програми з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти.

3. Схарактеризуйте методичні особливостей проведення занять з гімнастики, спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики, організації виконання домашніх завдань, комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості школярів України.

4. Схарактеризуйте структуру та зміст проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

5. Схарактеризуйте структуру та зміст проведення українських народних рухливих ігор.

6. Схарактеризуйте нетрадиційні форми фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

7. Схарактеризуйте особливості занять фізичною культурою з учнями спеціальної медичної групи.

Практичне заняття

до теми **«Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти».**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння форм фізичного виховання школярів протягом навчального дня; особливостей організації позакласних занять фізичними вправами; особливостей організації фізичного виховання учнів у закладах позашкільної освіти; особливостей організації фізичного виховання в оздоровчих центрах.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Складіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Запропонуйте комплекс вправ для проведення фізкультурної хвилинки.
3. Складіть план проведення «Години здоров'я».
4. Складіть сценарій спортивно-художнього вечора.
5. Розробіть план та алгоритм проведення «Дня здоров'я».
6. Складіть календарний план спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на зміну в оздоровчому центрі.
7. Розробіть положення про змагання у спортивно-оздоровчому центрі.

Практичне заняття

до теми **«Фізичне виховання студентської молоді та професійно-прикладна фізична підготовка».**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння значення, завдань та змісту фізичного виховання студентів; методичних основ та форм організації фізичного виховання у закладі вищої освіти; особливостей організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте завдання і зміст роботи з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти різних навчальних відділень.
2. Поясніть зміст тестового контролю для визначення рівня фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти.
3. Розробіть зміст та алгоритм проведення заняття в одній із спеціальній медичній групі (за вашим вибором нозології).
4. Схарактеризуйте особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (за вашим вибором фаху).

Практичне заняття

до теми **«Фізичне виховання дорослого населення».**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння особливостей фізичного виховання в період активної трудової діяльності людини; особливостей фізичного виховання людей похилого і старшого віку.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте та обґрунтуйте механізми функціональних змін в організмі людей похилого і старшого віку.
2. Схарактеризуйте основні методичні правила, які необхідно виконувати при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого і старшого віку.
3. Запропонуйте тестові методики для оцінки рівня фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку.

Практичне заняття

до теми **«Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури».**

Мета заняття: поглиблювати та вдосконалювати компетентності щодо розуміння засад оздоровчої фізичної культури; особливостей побудови оздоровчого тренування; особливостей добору засобів оздоровчої фізичної культури; оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості тих, хто займається фізичною культурою.

Алгоритм підготовки та проведення заняття:

1. Схарактеризуйте популярні фітнес-програми і визначте їх оздоровчий ефект для людини.
2. Схарактеризуйте особливості побудови оздоровчого тренування.
3. Складіть індивідуально орієнтовну програму оздоровчого тренування на місяць для певної людини.
4. Складіть конспект для тренувального заняття з оздоровчою направленістю.
5. Розкрийте зміст функціональних проб та тестів, за допомогою яких оцінюють рівень фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку.

Розділ 3. Дидактичне забезпечення самостійної роботи

Основна мета самостійної роботи полягає в набутті студентами навиків самостійної роботи по вивченню літератури та повного викладу відповідей на поставлені питання. При виконанні самостійної роботи студент повинен показати знання теоретичного курсу та навиків творчого мислення.

Оцінка якості роботи залежить від наступних критеріїв: кількості використаних джерел, лаконічності викладу, використання спеціальної термінології, повнота відповідей на поставлені питання, оформлення роботи, наявність в ній схем, цитат, дотримання термінів звітності.

Результатом успішності самостійної роботи є виконання реферату з щонайменше двох аспектів з різних тем курсу.

Мета написання реферату – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами (переважно теоретичної) наукової роботи з актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання, спортивної підготовки, оздоровчої фізичної культури.

Завданнями даної роботи є:

- перевірка знань з основних питань теорії і методики фізичного виховання;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою фізичного виховання і спорту;
- вміти узагальнювати власний досвід і досвід роботи учителів та інструкторів фізичної культури;
- представити аргументовані висновки.

Реферат має відповідати таким вимогам:

а) орфографічної, синтаксичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість запозичення матеріалів без посилання на джерела;

б) послідовності викладання матеріалу і термінологічної точності при описанні, чіткого і лаконічного викладу власних думок;

- в) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- г) наявність ілюстрацій і належного оформлення роботи.

У роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується кафедрою, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж підготувати реферат необхідно вивчити рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал. Теоретичні обґрунтування необхідно підкріплювати прикладами із досвіду практичної роботи, малюнками, фото, схемами, таблицями тощо. Велику цінність при цьому мають посилання на досвід практичної роботи передових фахівців з фізичної культури і спорту.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується інноваційне, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна бути виконана в такій послідовності: титульний лист, план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи інше питання, вступ, виклад основного матеріалу, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток, презентація.

У додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту. У тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно 10-15 сторінок. Текст роботи має бути набраний на комп'ютері (шрифт 14, через 1,5 інтервалу). Зліва повинно бути поле 3 см, справа 1 см, зверху і знизу 2 см. Заголовки кожного питання виділяти від попереднього тексту. При використанні цитат або висловлювань авторів вказувати джерела. Цитати обов'язково виділяють лапками. В роботі

повинно бути узагальнено від 5 до 10 літературних джерел (в залежності від наявності з даної теми наукової літератури).

Недбало виконанні роботи без перевірки повертаються для доопрацювання. На титульному листі слід написати назву університету (інституту) та факультету (або спеціальності), прізвище, ім'я, по-батькові, курс і групу студента, назву роботи (тему), вчений ступінь, звання та прізвище викладача, рік написання роботи. Робота повинна бути підписана автором з вказівкою дати її виконання.

Оцінка реферату (контрольної роботи) проводиться диференційовано, у залежності від ступеня правильності, власної аналітичної роботи.

Орієнтовна тематика

до змістових модулів «Фізичне виховання в системі освіти», «Засоби і методи фізичного виховання».

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.
3. Система фізичного виховання.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.
6. Методи фізичного виховання.
7. Рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні.
8. Фізичні якості людини.
9. Організаційно-правові і програмно-нормативні основи дитячо-юнацького спорту.
10. Загальна характеристика сучасної системи підготовки спортсмена.
11. Спорт як суспільне і педагогічне явище.
12. Класифікаційна характеристика сучасних видів спорту.
13. Проблеми і перспективи розвитку шкільного і студентського спорту.

14. Змагання як функціональна і структурна основа спорту.
15. Поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя. Чинники, які сприяють зміцненню здоров'я.
16. Профілактика несприятливих психофізичних станів засобами фізичної культури.
17. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи.
18. Особливості спортивно-масової роботи.
19. Особливості організації і методики проведення роботи з туризму.
20. Основи методики організації і проведення роботи з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.
21. Роль і місце фізичного виховання в системі професійно-технічної освіти.
22. Становлення і розвиток системи фізичного виховання.
23. Науково-методичні основи системи фізичного виховання в Україні.
24. Правові основи системи фізичного виховання в Україні.
25. Умови функціонування системи фізичного виховання.
26. Коловий метод у фізичному вихованні: зміст і особливості використання.
27. Особливості використання вербальних, наочних та практичних методів у фізичному вихованні.
28. І. Боберський як засновник української системи тіловиховання.
29. Естетичне виховання школярів у процесі фізичного виховання.
30. Моральне виховання школярів у процесі фізичного виховання.

Орієнтовна тематика

до змістового модулю «Теорія і методика розвитку рухових здібностей».

1. Методика розвитку сили у школярів молодших класів.
2. Методика розвитку витривалості у школярів молодших класів.
3. Методика розвитку прудкості у школярів молодших класів.
4. Методика розвитку спритності у школярів молодших класів.

5. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів.
6. Методика розвитку сили у школярів середніх класів.
7. Методика розвитку витривалості у школярів середніх класів.
8. Методика розвитку прудкості у школярів середніх класів.
9. Методика розвитку спритності у школярів середніх класів.
10. Методика розвитку гнучкості у школярів середніх класів.
11. Методика розвитку сили у школярів старших класів.
12. Методика розвитку витривалості у школярів старших класів.
13. Методика розвитку прудкості у школярів старших класів.
14. Методика розвитку спритності у школярів старших класів.
15. Методика розвитку гнучкості у школярів старших класів.
16. Вікова характеристика розвитку рухової функції у школярів молодших класів.
17. Вікова характеристика розвитку рухової функції у школярів середніх класів.
18. Вікова характеристика розвитку рухової функції у школярів старших класів.
19. Умови ефективного розвитку сили в молодших класах засобами рухливих ігор.
20. Умови ефективного розвитку прудкості у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.
21. Умови ефективного розвитку спритності у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.
22. Умови ефективного розвитку гнучкості у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.
23. Умови ефективного розвитку сили у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.
24. Умови ефективного розвитку витривалості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.

25. Умови ефективного розвитку пружкості у школярів середніх класів засобами рухливих ігор.

26. Умови ефективного розвитку сили у школярів старших класів засобами рухливих ігор.

27. Умови ефективного розвитку витривалості у школярів старших класів засобами рухливих ігор.

28. Умови ефективного розвитку пружкості у школярів старших класів засобами рухливих ігор.

29. Умови ефективного розвитку спритності у школярів старших класів засобами рухливих ігор.

30. Умови ефективного розвитку гнучкості у школярів старших класів засобами рухливих ігор.

Орієнтовна тематика

до змістових модулів «Теорія і методика навчання руховим діям», «Теоретико-методичні основи фізичного виховання різних верств населення».

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання, що використовуються у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

2. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.

3. Характеристика шкільних програм з фізичного виховання.

4. Вікові особливості фізичного розвитку у фізичній підготовленості дітей шкільного віку.

5. Особливості організації і проведення уроку фізичної культури.

6. Фізкультурні заходи в режимі дня дошкільників.

7. Оздоровчі заходи дошкільників у закладах дошкільної освіти.

8. Регулювання і контроль фізичного навантаження на заняттях з фізичної культури.

9. Використання ігор на заняттях з фізичної культури.

10. Сюжетні ігри на заняттях з фізичної культури.

11. Особливості проведення занять фізичною культурою з учнями спеціальної медичної групи.
12. Зміст і особливості проведення позакласної роботи з фізичної культури.
13. Характеристика програми та змісту фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.
14. Форми організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.
15. Зміст та особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
16. Зміст і особливості фізичного виховання людей в період активної трудової діяльності.
17. Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами людей старшого і похилого віку.
18. Характеристика засобів оздоровчої фізичної культури.
19. Нові та інноваційні форми оздоровчої фізичної культури.
20. Зміст і форми оздоровчого фітнеса.
21. Основи регулювання маси тіла школярів.
22. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Розділ 4. Критерії оцінювання результатів успішності формування професійних компетентностей

Результати успішності навчання визначаються у балах, які виставляються згідно з критеріями оцінювання.

Оцінювання результатів навчання здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, індивідуальні) та самостійної роботи.

Оцінювання результатів навчання у процесі *лекції* здійснюється за такими критеріями: присутність на лекції, складання конспекту та активна участь у процесі лекції.

Оцінювання результатів навчання у процесі *практичного, семінарського, індивідуального заняття* здійснюється за такими критеріями:

- під час опитувань – за повну і ґрунтовну відповідь на задане запитання з теми заняття;
- під час тестування – за правильні відповіді на всі запитання тесту з теми заняття;
- у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за володіння формулами та математичними методами, необхідними для виконання завдання; за отриманий правильний результат.

Оцінювання результатів навчання у процесі *написання поточних, проміжних контрольних робіт* виставляється за правильні відповіді на всі питання роботи.

Оцінювання результатів навчання під час *контрольного заходу* виставляється за правильні відповіді на всі питання.

Оцінювання *рефератів та презентацій за визначеними темами* виставляється відповідно до критеріїв:

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту має бути ще не менше трьох джерел інформації);

- за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність посилань на літературні джерела;
- за наявність змістовних висновків;
- за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

Унаслідок виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи іншої форми контролю знань кількість балів, яка виставляється студентові, може бути знижена:

- за неповну відповідь;
- за кожна неправильну відповідь;
- за невчасне виконання завдання;
- за недостовірність поданої інформації;
- за недостатнє розкриття теми;
- за відсутність посилань на літературні джерела.

Результати поточного контролю рівня знань (кількість отриманих балів) обов'язково доводяться наприкінці кожного заняття до відома студентів і виставляються в «Журналі обліку поточної успішності та відвідування занять» та є підставою для одержання допуску до підсумкового контролю.

Допуск до підсумкового контролю становить 35 балів та визначається як сумарна мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати студентові протягом семестру .

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу	Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є поточний 75 балів та семестровий контроль 25 балів у вигляді екзамену, запитання до якого на початку семестру розміщується у системі дистанційного навчання MOODLE. Екзаменаційні білети знаходяться в пакеті документації на дисципліну.
Семінарські заняття	Виконання практичних робіт у вигляді презентацій та доповіді підготовлених відео-презентацій до тем, що вивчаються, 75 балів
Умови допуску до підсумкового контролю	Мінімум 35 балів за результатами поточного контролю

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти 4 семестр

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю		Кількість балів
Змістовий модуль 1. Тема 1,2,3,4,5,		
1	Виконання практичних робіт у вигляді презентацій	20
2	Активна участь під час семінарських занять, участь в дискусії, дебатах	12,5
Змістовий модуль 2. Тема 1,2,3,4,5,		
1	Виконання практичних робіт у вигляді презентацій	20
2	Активна участь під час семінарських занять, участь в дискусії, дебатах	12,5
3	Самостійна робота (вибір 5 тем самостійно обраних з представленою переліку)	10
Усього поточний і проміжний модульний контроль		75
Семестровий контроль (Екзамен)		25
Разом		0...100

Критерії оцінювання (максимально можлива кількість балів, які може отримати здобувач вищої освіти за кожен вид навчальної діяльності з освітнього компонента, з урахуванням 100-бальної системи оцінювання)

Критерій (вага)	Відмінно (бали)	Добре (бали)	Задовільно (бали)	Незадовільно (бали)
Тести до екзамену (1 бал)				
Кількість правильних відповідей	90-100% (1)	75-89%(0,75)	50-74% (0,5)	0-49% (0,25)
Розуміння (100%)	Студент/ка може точно відповісти на всі запитання тестів щодо тем модуля.	Студент/ка може точно відповісти на більшість запитань тестів щодо тем модуля.	Студент/ка може точно відповісти на декілька запитань тестів щодо тем модуля.	Студент/ка не може точно відповісти на запитання тестів щодо тем модуля.
Індивідуальне відео завдання (4 балів)				
Комплексно го представлення інформації, яке охоплює загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини використовуючи високоякісні зображення та звук, з виявом	Відео детально описує загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини використовуючи високоякісні зображення та звук, з виявом	Відео адекватно описує загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, має добру якість, але з меншою	Відео забезпечує базову інформацію про загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, але має помітні недоліки в якості або змісті (2).	Відео не відповідає заданій темі, має низьку якість зображення та звуку, і не містить корисної інформації про загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини (0,5)

виховання людини з високою якістю візуального та аудіо контенту.	глибокого аналізу та оригінального підходу (4)	деталізацією або творчістю в порівнянні з відмінною оцінкою (3,5)		
Активна участь під час семінарських занять, участь в дискусії, дебатах (2,5 бали)				
Кількість правильних відповідей	90-100% (2,5)	75-89% (2)	50-74% (1,5)	0-49% (1)
Розуміння (100%)	Студент/ка може точно відповісти на всі запитання викладача щодо тем модуля.	Студент/ка може точно відповісти на більшість запитань викладача щодо тем модуля.	Студент/ка може точно відповісти на декілька запитань викладача щодо тем модуля.	Студент/ка не може точно відповісти на запитання викладача щодо тем модуля.
Теоретичне питання до самостійної роботи (2 бали за кожне питання з 5 самостійно обраних з представленого переліку)				
Ступінь розкриття	Високий: відповідь повна, глибоко розкриває питання з використанням додаткових знань, чітка та логічна структура (2).	Середній: відповідь коректна, але розкриття питання менш глибоке; присутні основні аспекти з невеликими недоліками (1,5).	Низький: відповідь містить базове розуміння питання з помітними пропусками або помилками (1).	Дуже низький: відповідь не повна, містить суттєві помилки або неправильне розуміння питання, відсутня логічна структура (0,5).

Шкала оцінювання результатів навчання

Оцінка в балах	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (диференційований залік)	
		для екзамену (диференційованого заліку), курсового проєкту (роботи), практики, атестації	для заліку
90 – 100	A (відмінно)	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	добре	
75-81	C (добре)		
66-74	D (задовільно)	задовільно	
60-65	E (достатньо)		
0-59	FX (незадовільно)	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання

Кожна навчальна дисципліна, вивчення якої закінчується складанням заліку або іспиту, оцінюється максимальною оцінкою у 100 балів. Якщо навчальна дисципліна викладається два або більше семестрів, вивчення з яких закінчується згідно з навчальним планом заліком або іспитом, то кожна частина оцінюється у 100 балів.

Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками контрольного заходу, переводиться в національну оцінку за такими критеріями:

«відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, наявного в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, уміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку й розвитку, чітко, лаконічно, логічно, послідовно відповідати на поставлені питання, уміння застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань;

«добре» (89-75 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності;

«задовільно» (60-74 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, недостатньо аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень під час виконання практичних завдань;

«незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-59 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння орієнтуватися під час виконання практичних завдань, незнання основних фундаментальних положень.

Сумарна підсумкова оцінка, яку студент може отримати за результатами семестрового контролю, складається з кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю знань під час семестру та кількості балів, отриманих під час контрольного заходу.

Висновки

Представлені рекомендації мають на меті реалізувати політику курсу навчальної дисципліни, яка полягає в наступному:

- викладачі та здобувачі вищої освіти діють відповідно до Положення про організацію освітнього процесу, згідно якому основною формою проведення навчальних занять для засвоєння теоретичного матеріалу є курс лекцій, який охоплює основний теоретичний матеріал окремої або кількох тем навчальної дисципліни;

- лектор зобов'язаний дотримуватись програми навчальної дисципліни щодо тем лекційних занять, але не обмежується в питаннях трактування навчального матеріалу, формах і засобах професійної підготовки;

- під час лекційних занять навчально-виховне середовище в аудиторії налаштоване на активну та творчу співпрацю, і є відкритим до конструктивної критики;

- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультацій;

- під час роботи над реферативним завданням не допустимо порушення академічної доброчесності;

- презентації та виступи мають бути авторськими. На всі отримані з літератури або мережі матеріали мають бути відповідні посилання;

- різні види роботи на заняттях над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти більш ефективно засвоїти презентований теоретичний матеріал;

- розвиваються індивідуальні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять та виступити додатково з презентацією чи інформуванням.

Рекомендована література

Основна

1. Introduction to exercise science / Terry Housh, Dona Housh and Glen Johnson. Description: Fifth edition. / Milton Park, Abingdon, Oxon; New York, NY : Routledge, 2018.
2. Sport, Culture and Society An Introduction / Grant Jarvie. – Routledge, 2017. – 570 p.
3. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
4. Буллі В. О. Теорія і методика фізичного самовдосконалення: навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Донецьк: ДонУЕП, 2009. 50 с.
5. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
6. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
7. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посіб. / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
9. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

12. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріюченко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріюченко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

13. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

14. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб. у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

Допоміжна

1. Sports and Physical Exercise in Early Modern Culture New Perspectives on the History of Sports and Motion / Rebekka von Mallinckrodt, Angela Schattner. Routledge, 2017. 381 p.

2. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СумДУ, 2015. 392 с.

3. Петренко Н. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації. Миколаїв: МНАУ, 2022. 34 с.

4. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.

5. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Биченко В. І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2015. 119 с.

6. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В. та ін. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.

7. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Універсальна книга, 2004. 428 с.

8. Черняков В. В. Загальнорозвивальні вправи у режимі дня дошкільнят: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. 236 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf

Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf