

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-93М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Методика проведення оздоровчої фізичної культури»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1
від 06 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання [Електронне видання]. Петрук Л. А. – Рівне: НУВГП, 2022. – 39 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Л. А. Петрук, 2022
© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	8
Лабораторна робота № 1. Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.	8
Лабораторна робота № 2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.	10
Лабораторна робота № 3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.	12
Лабораторна робота № 4. Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби.	13
Лабораторна робота № 5. Види оздоровчої фізичної культури.	14
Лабораторна робота № 6. Структура занять оздоровчої фізичної культури.	16
Лабораторна робота № 7. Особливості складання програми індивідуального оздоровчого заняття.	17
Лабораторна робота № 8. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.	18
Лабораторна робота № 9. Програмування оздоровчих занять та визначення раціональних методів та засобів.	20
Лабораторна робота № 10. Види педагогічного контролю.	21
Лабораторна робота № 11. Основні форми оздоровчих занять з дітьми до трьох років.	23
Лабораторна робота № 12. Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.	25
Лабораторна робота № 13. Основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.	27

Лабораторна робота № 14. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.	28
Лабораторна робота № 15. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.	29
Лабораторна робота № 16. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.	31
Лабораторна робота № 17. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку.	33
Лабораторна робота № 18. Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.	35
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	37
ЛІТЕРАТУРА	39

ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Методика проведення оздоровчої фізичної культури» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Велика увага приділяється організації фізичного виховання у сфері освіти. При чому акцент робиться на оздоровчій спрямованості цього процесу, принципу індивідуального підходу і широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок для ефективного використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення школярів і людей різних вікових груп та рівня фізичного стану.

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти теоретичні і практичні знання з дисциплін; бути готовими до проведення оздоровчої роботи зі школярами і людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану; використовувати засоби фізичного виховання для оздоровлення людей різних вікових груп; вміти узагальнювати досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; вміти організувати та методично вірно проводити профілактично-оздоровчі заняття та кондиційно тренування з людьми різних вікових груп та рівня фізичного стану.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання.	2
2	Тема 2. Термінологія та основні поняття оздоровчої фізичної культури.	2
3	Тема 3. Фактори, що впливають на здоров'я людини.	2
4	Тема 4. Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби.	2
5	Тема 5. Види оздоровчої фізичної культури.	2
6	Тема 6. Структура занять оздоровчої фізичної культури.	2
7	Тема 7. Особливості складання програми індивідуального оздоровчого заняття.	2
8	Тема 8. Методика проведення оздоровчих занять. Основні принципи побудови оздоровчих занять.	2
9	Тема 9. Програмування оздоровчих занять та визначення раціональних методів та засобів.	2
10	Тема 10. Види педагогічного контролю.	2
11	Тема 11. Основні форми оздоровчих занять з дітьми до трьох років.	2
12	Тема 12. Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.	2
13	Тема 13. Основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.	2

14	Тема 14. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку.	2
15	Тема 15. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.	2
16	Тема 16. Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями.	2
17	Тема 17. Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку.	2
18	Тема 18. Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.	2
	Разом:	36

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО

ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1 Оздоровча фізична культура як складова фізичного виховання

Мета: ознайомити з метою та завданнями оздоровчої фізичної культури.

Завдання:

1. Визначити поняття «оздоровча фізична культура» як складова системи фізичного виховання.
2. Визначити умови здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.

Короткий огляд теми

Фізкультурний рух як складне явище, що спрямоване на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється на наступні специфічні напрями:

- фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність в учбових закладах;
- фізкультурно-оздоровча діяльність в соціально-побутовій і виробничій сферах;
- спортивна діяльність.

Оздоровчий напрям фізичної культури деталізується у терміні «фізкультурно-спортивна реабілітація», який розглядається як система заходів, що включає застосування фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Розглядаючи поняття фізичної культури як частини загальної культури, в тому числі «індивідуальної фізичної культури людини» виділяють освітній, виховний та оздоровчий напрями, які здійснюються в освітніх закладах, за місцем роботи, проживання і відпочинку громадян.

Так, серед показників стану розвитку фізичної культури і спорту включено такі критерії:

- рівень фізичного здоров'я різних груп населення;
- залучення громадян до занять масовим спортом;
- залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;
- залучення дітей та молоді, у тому числі з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- досягнення спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;
- забезпечення кадрами фізичної культури і спорту;
- фінансове та матеріальне забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «оздоровча фізична культура».
2. Дайте коротку характеристику оздоровчої фізичної культури.
3. Визначте умови здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
4. Проведіть порівняльну характеристику сфер оздоровчої фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

Лабораторна робота № 2
Термінологія та основні поняття

оздоровчої фізичної культури

Мета: знати термінологію та основні поняття оздоровчої фізичної культури.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями, щодо термінології оздоровчої фізичної культури.
2. Засвоїти основні поняття оздоровчої фізичної культури.

Короткий огляд теми

Фізичний розвиток – це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і спроможностей, необхідних у практичній діяльності.

Показниками фізичного розвитку є: - соматометричні (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, довжина й обхватні розміри окремих частин тіла); - соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, ступнів, постава, рельєф і пружність мускулатури); - фізіометричні (життєва ємність легень, станова і ручна динамометрія).

Фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, тілобудови, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість

Фізичні вправи – спеціально організовані вправлення, які застосовуються для впливу на людину з метою удосконалення форм і функцій організму.

Фізична досконалість – високий ступінь фізичної підготовленості до життя, трудової, діяльності

Фізична підготовленість – стан фізичної готовності до визначеної діяльності, рівень розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість).

Фізична підготовка – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на розвиток фізичних якостей.

Фізична культура – частина загальної культури,

сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва і використання з метою фізичного виховання людей.

Фізичне виховання – педагогічний процес впливу на людину фізичними вправами, гігієнічними чинниками, оздоровчими силами природи (сонце, повітря, вода) із метою всебічного розвитку особистості, морфологічних і функціональних можливостей, рухових навичок і пов'язаних з ними знань.

Рухова активність – сукупність різноманітних форм рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності.

Рекреація – відпочинок, розвага, перепочинок.

Фізична рекреація – процес використання засобів, методів і форм організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвазі й удосконалюванні людської особистості у вільний і спеціально виділений (за рахунок праці і навчання) час.

Фітнес – система профілактичних, соціально-психологічних, медикобіологічних і фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на досягнення і підтримку здорового способу життя.

Питання до співбесіди:

1. Термінологія оздоровчої фізичної культури.
2. Дати визначення основним поняттям оздоровчої фізичної культури: фізичний розвиток, фізичний стан, фізичні вправи, фізична підготовленість, фізична культура, фізичне виховання, рухова активність, фізична рекреація, фітнес.

Лабораторна робота № 3

Фактори, що впливають на здоров'я людини

Мета: ознайомити з умовами що впливають на здоров'я людини.

Завдання:

1. Визначення поняття «здоров'я».
2. Визначити чинники які впливають на здоров'я людини.

Короткий огляд теми

Вивчення чинників, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50% з них займає спосіб життя людини, 20 % – генетичні чинники, 20 % – спадковість і лише 10 % стан охорони здоров'я.

Змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я. До чинників способу життя належать:

- рухова активність;
- наявність або відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання або невживання алкоголю, наркотиків та ін.);
- спосіб харчування (переїдання, недоїдання, нормальне і якісне харчування та ін.);
- загартування (повітрям, водою);
- режим праці та відпочинку;
- гігієна;
- стрес;
- зовнішнє середовище;
- хобі (захоплення музикою, малюванням, спортом та ін.);
- суспільна робота.

Здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які ведуть до вдосконалення резервних можливостей організму – успішного виконання соціальних і професійних функцій, які сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань. Встановлено, що здоровий спосіб життя робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість

Питання до співбесіди:

1. Визначити поняття «здоров'я».
2. Охарактеризуйте чинники які впливають на здоров'я людини.
3. Охарактеризуйте значущість фізичного виховання у суспільстві.

Лабораторна робота № 4

Здоровий спосіб життя, мотивація і потреби

Мета: Ознайомити з чинниками здорового способу життя, визначення понять мотивація і потреба.

Завдання:

1. Визначити фактори що впливають на становлення і ведення здорового способу життя
2. Визначити поняття «потреби», «мотиви».

Короткий огляд теми

Мотивація – це загальний термін, що позначає стан, який спонукає людину розпочати певний вид активності та продовжувати його, докладаючи фізичних та моральних зусиль.

Приклад класифікації потреб, за А. Маслоу:

1-й рівень – фізичні потреби (голод, спрага, відпочинок, дихання, вправи);

2-й рівень – безпека (захист від природних явищ, соціальної агресії, несправедливості, тиранії);

3-й рівень – афіліація (належність до певної групи, любов, повага);

4-й рівень – потреба Его (самоствердження, статус, автономія, повага, визнання);

5-й рівень – самоактуалізація (самореалізація, реалізація індивідуального потенціалу).

Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності.

Причини, які є стимулом до занять руховою активністю:

1. Нормалізація маси;
2. Зниження ризику розвитку гіпертензії, зміцнення здоров'я;
3. Зниження стресу та депресії.
4. Задоволення від занять.
5. Розвиток самооцінки.
6. Спілкування.

Питання до співбесіди:

1. Визначте фактори що впливають на становлення і ведення здорового способу життя.
2. Які фактори здорового способу життя впливають на тривалість життя людини?
3. Охарактеризуйте поняття «мотивація».
4. Розкрийте зміст поняття «потреба».

Лабораторна робота № 5

Види оздоровчої фізичної культури

Мета: ознайомити з видами оздоровчої фізичної культури.

Завдання:

1. Визначити основні види оздоровчої фізичної культури.
2. Охарактеризувати види оздоровчої фізичної культури.

Короткий огляд теми

Фізична культура спрямована на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних та інших функцій і диференціюється за такими специфічними напрямками:

- спорт (вищих досягнень і масовий спорт);
- фізичне виховання;
- фізична рекреація;
- фізична реабілітація;
- кондиційне тренування

Фізична рекреація – це процес використання засобів,

форм і методів фізичної культури, спрямований, насамперед, на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги і вдосконалення особистості людини у вільний і спеціально відведений (за рахунок праці і навчання) час. До змісту фізичної рекреації належать фізичні вправи аеробного характеру, доповнені анаеробними, що виконуються з відносно низькою інтенсивністю в ігровій і розважальній формі з метою відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший, розваги, покращання здоров'я, підвищення працездатності

Кондиційне тренування відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає застосування фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів з обраного виду спорту, то кондиційне – з метою підвищення фізичного стану до належного рівня. Кондиційне тренування – система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня (до певної кондиції).

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – навантаження, що не перевищують функціональних спроможностей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати тренувальний ефект. У кондиційному тренуванні, як і у спортивному, ефективність фізичних вправ визначається кратністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, що використовуються, режимом роботи і відпочинку.

Питання до співбесіди:

1. Визначте основні види оздоровчої фізичної культури.
2. Охарактеризуйте види оздоровчої фізичної культури.

3. Проведіть порівняльну характеристику таких понять: фізичне виховання; фізична рекреація; фізична реабілітація; кондиційне тренування.

Лабораторна робота № 6

Структура занять оздоровчої фізичної культури

Мета: Вивчити структуру оздоровчих занять.

Завдання:

1. Визначення структури оздоровчих занять.
2. Володіти основними поняттями оздоровчої фізичної культури.
3. Визначити періоди тренування.

Короткий огляд теми

Структура кондиційного тренування.

Тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного і підтримуючого.

Підготовчий період. Мета – підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання: навчання техніки виконання вправ, правил самоконтролю та самостраховки, програмування індивідуальних занять. Тривалість – 2-4 тижні.

Основний період. Мета – досягти високого рівня фізичного стану. Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану й особливостей адаптації до фізичних навантажень. У середньому перехід до більш високого рівня фізичного стану відмічається через 2-3 місяці занять.

Підтримуючий період. Мета – зберегти досягнутий, тобто високий рівень фізичного стану. Його тривалість необмежена.

Наявність тренувального ефекту супроводжується суб'єктивними й об'єктивними проявами.

Суб'єктивні ознаки:

- покращання сну, загального самопочуття;
- почуття радості, бажання займатися фізичними

вправами.

Об'єктивні ознаки:

- підвищення рівня фізичного стану;
- зменшення ЧСС у спокої і при стандартному навантаженні;
- прискорення подолання дистанції за постійний час;
- зменшення часу подолання контрольної дистанції;
- підвищення результативності в інших педагогічних тестах. Контроль адекватності навантажень варто проводити за ЧСС, АТ і суб'єктивними відчуттям

Питання до співбесіди:

1. Визначте особливості структури оздоровчих занять.
2. Пояснити структуру і зміст оздоровчих занять.
3. Визначте суб'єктивні та об'єктивні ознаки тренувального ефекту.
4. Визначте періоди тренування.

Лабораторна робота № 7

Особливості складання програми індивідуального оздоровчого заняття

Мета: Навчити складати програми індивідуального оздоровчого заняття.

Завдання:

1. Вивчення структури програми індивідуальних занять.
2. Засвоїти послідовність програмування оздоровчих занять.

Короткий огляд теми

Під час складання індивідуальних програм необхідно визначити:

- вид вправ;
- інтенсивність;
- тривалість вправ;
- частоту занять на тиждень або протягом дня;

- темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця.

Найбільш ефективними є циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробного спрямування), тобто такі навантаження, при яких задіяне більше 2/3 м'язового масиву і котрі можна продовжувати протягом тривалого часу: ходьба; біг; плавання і водні види рухової діяльності (аква-аеробіка, акваджоггинг); ходьба на лижах; біг на ковзанах; їзда на велосипеді; веслування; танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем та ін.); степ-аеробіка; фітнес-програми з використанням тренажерів для стимуляції серцево-судинної діяльності (спінбайк-аеробіка). Проте оптимальний ефект спостерігається під час спільного використання різноманітних вправ аеробної і змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

Питання до співбесіди:

1. Подайте структуру програми індивідуальних занять.
2. Визначте послідовність програмування оздоровчих занять.
3. Охарактеризуйте раціональні засоби і методи що використовуються у оздоровчих заняттях.

Лабораторна робота № 8

Методика проведення оздоровчих занять.

Основні принципи побудови оздоровчих занять

Мета: ознайомити з принципами побудови та методикою проведення оздоровчих занять.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо методики проведення оздоровчих занять.
2. Визначення принципів побудови занять.

Короткий огляд теми

Реалізація *принципу індивідуалізації* може бути здійснена

з урахуванням факторів фізичного стану, а саме:

- стану здоров'я;
- функціональних спроможностей;
- морфологічного статусу;
- фізичної работоздатності;
- особливостей адаптації до фізичних навантажень;
- фізичної підготовленості.

Принцип систематичності. Під систематичністю розуміють певний підбір і розстановку вправ, їх дозування, послідовність, тобто систему занять оздоровчого спрямування, котра обумовлюється завданнями:

- підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності;
- покращання адаптації до фізичних навантажень;
- зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань.

Принцип поступового підвищення навантажень передбачає збільшення інтенсивності й обсягу навантажень відповідно до зростаючих функціональних і фізичних спроможностей.

Принцип доступності здійснюється пропонуванням населенню звичних видів фізичних вправ у вигляді різних міні-програм.

Принцип регулярності передбачає регулярні, без тривалих пропусків, заняття. Після припинення занять фізична працездатність помітно знижується вже через 2 міс, а через 3-8 міс повертається до вихідного рівня. У людей, які тренуються багато років, це зниження відбувається повільніше.

Принцип орієнтації на належні норми передбачає при програмуванні занять фізичними вправами орієнтацію на належну фізичну працездатність. Такий підхід забезпечує сувору індивідуалізацію навантажень.

Питання до співбесіди:

1. Визначте та охарактеризуйте основні принципи побудови занять.
2. Визначте основні показники фізичного стану.
3. Визначте особливості методики проведення оздоровчих занять.

Лабораторна робота № 9

Програмування оздоровчих занять

та визначення раціональних методів та засобів

Мета: Навчити програмуванню оздоровчих занять.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо програмування оздоровчих занять.
2. Визначити раціональні методи та засоби при плануванні оздоровчих занять.
3. Знати будову оздоровчих занять.

Короткий огляд теми

Для впорядкування послідовності дій під час складання програм занять використовується алгоритм програмування:

1. Визначення фактичного вихідного фізичного стану тих, хто займається.
2. Визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану життєзабезпечувальних систем, фізичної підготовленості для кожної особистості.
3. Визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми.
4. Визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність).
5. Визначення гранично припустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень у занятті.
6. Підбір адекватних методів педагогічного контролю.
7. Корекція програм занять.

У шкільному віці мета фізичного виховання

конкретизується такими завданнями:

- профілактика виникнення розповсюджених захворювань (порушення постави, вірусно-респіраторних).
- гармонійний розвиток усіх рухових якостей з урахуванням сенситивних періодів.
- досягнення належного рівня фізичного стану, котрий забезпечує високий рівень фізичного здоров'я.

Питання до співбесіди:

1. Подайте практичні рекомендації, щодо програмування оздоровчих занять.
2. Охарактеризуйте основні методи та засоби при плануванні оздоровчих занять.
3. Обґрунтуйте будову оздоровчих занять.
4. Подайте основні прийоми програмування оздоровчих занять.

Лабораторна робота № 10

Види педагогічного контролю

Мета: Визначити види педагогічного контролю.

Завдання:

1. Визначення види педагогічного контролю.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо використання видів контролю у практичній й діяльності.
3. Педагогічний контроль і самоконтроль.

Короткий огляд теми

Основна мета контролю у фізичному вихованні – це виявлення адекватності педагогічно спрямованих дій та їхніх ефектів запланованим результатам і при виникненні невідповідності прийняття необхідних рішень з корекції дій управління

Особливості попереднього педагогічного контролю. Постановка завдань попереднього педагогічного контролю за визначенням вихідного рівня можливостей і готовності

індивідуума до занять фізичними вправами трактується наступними положеннями:

- необхідністю організації тих, хто займається, у відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами (підгрупи у класах, групи здоров'я, групи з видів спорту);

- підбором, розробкою і конкретизацією програм фізичного виховання за індивідуальними особливостями тих, хто займається.

Перед початком занять з новим контингентом у дошкільних закладах, у школі, ВНЗ, секції, фізкультурно-оздоровчій групі необхідно крім медичного обстеження, котре здійснюють лікарі, вирішуючи питання про допуск до занять, провести спеціальне педагогічне обстеження, спрямоване на виявлення та оцінку таких показників:

- індивідуального фізичного розвитку для визначення його темпів, біологічного віку для дитячого контингенту, морфологічного статусу (довжина, маса тіла, обвідні розміри) для дорослого населення;

- рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань;

- фізичної підготовленості (за результатами виконання рухових тестів та їхньої оцінки відносно встановлених параметрів);

- функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження (функціональні проби) та їхньої оцінки відносно нормативів фізичного стану;

- мотивації та інтересу до наступних занять.

Питання до співбесіди:

1. Визначити види педагогічного контролю в оздоровчій фізичній культурі.
2. Розкрити особливості попереднього педагогічного

- контролю.
3. Визначте мету і завдання поточного контролю.
 4. Охарактеризуйте та порівняйте педагогічний контроль та самоконтроль.
 5. Особливості самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Лабораторна робота № 11 **Основні форми оздоровчих занять** **з дітьми до трьох років**

Мета: Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми до трьох років.

Завдання:

1. Знати основні форми оздоровчих занять з дітьми до трьох років.
2. Володіти теоретичними знаннями та практичними вміннями, щодо методики таких оздоровчих занять.

Короткий огляд теми

Загартовування. Основне правило загартовування – не кутати дитину та забезпечити максимальне перебування її на свіжому повітрі. Для дітей однаково шкідливе й охолодження і перегрівання

Загартовування повітряними процедурами. Основні умови загартовування – систематичність процедур. Температура повітря у приміщенні, де перебувають грудні діти, повинна бути 21-22 °С. У прохолодну погоду кімнату провітрюють не менше 3-4 разів на день, а влітку вікна тримають відкритими якомога довше.

Сонячні ванни цілюще впливають на фізичний розвиток дитини, зміцнюють та оздоровлюють її, підвищують опірність організму. Ультрафіолетові промені мають бактерицидну і протирахітичну дію. Ультрафіолетові промені стимулюють утворення у жировій клітковині вітаміну D, який сприяє обміну солей фосфору і кальцію,

необхідних для зміцнення кісток дитини, цілюще діє на процеси кровотворення. Перебування на свіжому повітрі протягом 2,5-3,0 год на день забезпечує організм добовою нормою вітаміну D, попереджає рахіт і сприяє повноцінному розвитку дитини

Загартування водою. Водні процедури досить прості, легко дозуються. Водні процедури починають з умивання. Теплу воду поступово охолоджують (через кожні три дні на один градус) до 14 °С. Дитина мие обличчя, руки, шию і верхню частину тулуба. Початкова температура води для обливання повинна бути 32 °С для дітей 3-4 років, 30 °С – для дітей 5-6 років і 28 °С – для дітей 6-7 років. Через кожні 2-3 дні температуру води знижують на один градус, і доводять до 22 °С влітку і до 25 °С взимку для дітей 3-4 років, до 20 °С – для дітей 5-6 років, до 22 °С – для дітей 6-7 років.

Масаж. Корисно поєднувати повітряні ванни з гімнастикою і масажем. Легкий фізіологічний масаж добре впливає на розвиток психіки дитини, сприяє зміцненню здоров'я, кровоносної і м'язової систем, покращує обмін речовин. Масаж діє не тільки на поверхневі і глибоко розташовані тканини, але й рефлекторно на організм у цілому

Гімнастика. До гімнастичних вправ належать рефлекторні (відповідь на подразнення шкірно-нервового апарату дитини), пасивні (виконуються дорослими), пасивно-активні (за допомогою дорослих і частково самостійно малюком) та активні (виконуються дитиною самостійно). До рефлекторних вправ відносять рухи, що схожі за типом безумовних рефлексів і виникають безпосередньо у відповідь на подразнення шкірно-нервового і нервового апаратів

Питання до співбесіди:

1. Подайте коротку характеристику основних форм

- оздоровчих занять з дітьми до трьох років.
2. Розкрийте характерні риси ізичного розвитку дітей раннього віку.
 3. Яку значення має режим дня для фізичного розвитку дітей раннього віку.
 4. Розкрийте зміст методики гартування дітей до трьох років.

Лабораторна робота № 12

Основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку

Мета: ознайомити з основними формами оздоровчих занять дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Вміти складати план-конспект оздоровчого заняття.

Короткий огляд теми

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурних занять з дітьми:

- фізкультурні заняття;
- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, на прогулянці, гартувальні заходи, фізкультхвилинки);
- спортивні розваги, дні здоров'я, активний відпочинок;
- фізкультурні свята;
- самостійні заняття дітей;
- пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

Фізкультурні заняття – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових умінь і навичок, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності.

Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами. В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл їх на підготовчу, основну і заключну частини. Завдання підготовчої частини – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, а також підготувати організм до виконання вправ основної частини. В основній частині здійснюються формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини занять, крім передбачених програмою вправ, обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття. У заключній частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносно спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи.

Питання до співбесіди:

1. Подайте основні форми оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
2. Скласти план-конспект оздоровчого заняття для дітей дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня дошкільнят.
4. Подайте структуру фізкультурних занять.

Лабораторна робота № 13

**Основні форми оздоровчих занять з дітьми
молодшого шкільного віку**

Мета: ознайомити з основними формами оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Завдання:

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку.

2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.

Короткий огляд теми

Шкільний вік – складне поняття, це один з найскладніших етапів вікового розвитку, що охоплює період від дитинства до юнацтва. Молодший шкільний вік – (6-11 років) співпадає з періодом другого дитинства. Середній шкільний вік – (з 11-12 до 15 років) співпадає з підлітковим періодом розвитку. Старший шкільний вік – (з 16 у дівчат і з 17 років у юнаків) з цього вікового періоду розпочинається юнацтво.

Схема заняття:

1. Ходьба з різними завданнями, біг у середньому темпі.
Виконання загальнорозвиваючих вправ;

2. Виконання основних рухів (двох-трьох);

3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи;

4. Закінчення заняття – біг у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30-50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення – підняти повільно руки через сторони вгору та опустити вниз (6-8 разів)

Особливості методики занять фізичними вправами.
Завдання, котрі вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.

2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань.

3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості.

Питання до співбесіди:

1. Подайте основні форми оздоровчих занять.

2. Скласти план-конспект оздоровчого заняття для

- дітей молодшого дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня школярів.
 4. Подайте структуру фізкультурних занять.
 5. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Лабораторна робота № 14

Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку

Мета: ознайомити з особливостями проведення оздоровчої фізичної культури з школярами.

Завдання:

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми середнього шкільного віку.
2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.
3. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дітьми.

Короткий огляд теми

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Гіпокінезія у дитячому та підлітковому віці – лімітуючий фактор здоров'я в подальшому

Для складання програм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку потрібно визначення:

- терміну, на який ця програма розрахована;
- нормативів, досягнення яких забезпечить їх ефективність;
- спрямованості занять в залежності від мети (оздоровча,

спортивна та ін.);

- засобів (конкретні фізичні вправи);
- конкретизації величин навантажень (обсяг, інтенсивність, характер інтервалів відпочинку між вправами (серіями) та їх тривалість);
- кількість занять на тиждень.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення основних форм оздоровчих занять з дітьми.
2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.
3. Визначте особливості щодо організації та проведення занять з дітьми.
4. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей середнього шкільного віку.

Лабораторна робота № 15

Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку

Мета: ознайомити з особливостями проведення оздоровчої фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку.

Завдання:

1. Визначити основні форми оздоровчих занять з дітьми старшого шкільного віку.
2. Вміти скласти план-конспект оздоровчого заняття.
3. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дітьми старшого шкільного віку.

Короткий огляд теми

Для складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять потрібно визначити:

1. Оцінку рівня фізичного розвитку.
2. Оцінку функціонального стану кардіо-респіраторної системи за значенням окремих показників (ЧССсп, АТсп, ЧД, ЖЄЛ та ін.).

3. Оцінку рівня фізичної підготовленості за результатами педагогічного тестування.

4. Оцінку рівня фізичної працездатності та толерантності до фізичних навантажень (за значеннями індексу Руф'є).

5. Оцінку показників захворюваності.

6. Визначення рівня фізичного стану.

7. Вибір спрямованості фізкультурно-оздоровчих занять.

8. Формулювання завдань фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Вибір засобів і форм, фізкультурно-оздоровчих занять.

10. Комплекс вправ, при цьому необхідно вказати: - назву кожної вправи; - номер заняття, в якому буде застосована вправа; - дозування вправи; - розрахувати ефективний рівень ЧСС та той, що тренує при виконанні циклічних вправ; - кількість занять на тиждень та тривалість кожного заняття; - конкретні контрольні нормативи.

За значеннями показників фізичного розвитку можна орієнтуватися у вимогах до змісту фізкультурно-оздоровчих програм. При дисгармонійному фізичному розвитку школярів необхідно звернути увагу на дітей:

- з довжиною тіла, яка відповідає визначенню «акселерація»;

- з масою тіла, яка характеризується як зайва;

- з низьким та нижче середнього рівнями значень окружності грудної клітки;

- тих, хто має порушення постави або соматоскопічні відхилення від нормальної форми грудної клітки.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення основних форм оздоровчих занять з дітьми старшого шкільного віку.

2. Вміти складати план-конспект оздоровчого заняття.

3. Визначте особливості щодо організації та проведення оздоровчих занять з дітьми.

4. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей

старшого шкільного віку.

Лабораторна робота № 16.

Методика оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі школярами з різними нозологіями

Мета: Визначити особливості проведення оздоровчих занять у спеціальних медичних групах.

Завдання:

1. Складати план-конспект заняття.
2. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дітьми у спеціальних медичних групах.

Короткий огляд теми

Спеціальні медичні групи (СМГ) включають школярів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень. Показання для СМГ – захворювання зі стійкою стадією хвороби при відсутності загострення і загрози загострення під дією навантажень, при відсутності ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи, добрим загальним самопочуттям, відсутністю скарг, сприятливою реакцією організму на фізичні навантаження, яка досягнута завдяки заняттям фізичними вправами.

Методика занять фізичними вправами з дітьми СМГ залежить від конкретних завдань, загальних та окремих.

Рекомендується учнів СМГ об'єднувати у підгрупи за характером захворювань:

- із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної систем;
- із вадами зору та функціональними розладами нервової системи (у разі нечисленності цієї групи її об'єднують з першою);

- із порушеннями функції опорно-рухового апарату, постави і сколіозами, наслідками травм і ушкоджень, захворюваннями суглобів, уродженими дефектами опорно-рухового апарату, нервової системи

Особливості методики занять фізичними вправами з дітьми, які часто хворіють:

- приділення особливої уваги відновленню дихання носом. Чергування загальнорозвивальних і спеціальних вправ із вправами на розслаблення та дихальними;

- основна спрямованість на розвиток загальної витривалості, підвищення опірності організму, покращання фізичного розвитку;

- обов'язкове використання вправ на формування і закріплення навички правильної постави;

- використання в заняттях інтервалів активного відпочинку, незважаючи на те, що фізичні навантаження, котрі викликають ЧСС 170 уд·хв⁻¹, є адекватними функціональному стану організму дітей, які часто хворіють на ГРЗ;

- використання на початку курсу занять із дітьми з алергозами верхніх дихальних шляхів в якості припустимих навантажень, які викликають ЧСС 150 уд·хв;

- використання, крім обов'язкового лікарського контролю ефективності занять фізичними вправами, педагогічного контролю, що оцінює результати тестування і сприяє подальшому вдосконаленню процесу занять.

Питання до співбесіди:

1. Визначте особливості організації занять у спеціальній медичній групі.
2. Визначте особливості методики проведення занять з дітьми у спеціальних медичних групах.
3. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам.
4. Сформулюйте завдання фізичного виховання

ослаблених дітей.

Лабораторна робота № 17. **Особливості проведення оздоровчої фізичної культури з людьми середнього та старшого віку**

Мета: Визначити особливості проведення оздоровчих занять з людьми середнього та старшого віку.

Завдання:

1. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з людьми середнього та старшого віку.
2. Складати план-конспект заняття.
3. Визначити фактори, що впливають на здоров'я людей.

Короткий огляд теми

Завдання фізичної культури у зрілому віці є:

- зміцнення здоров'я;
- підтримка оптимальної працездатності і високої професійної працездатності;
- попередження інволюційних змін у серцево-судинній, дихальній, м'язовій та інших системах;
- придбання теоретичних знань з основ застосування фізичної культури на різних етапах вікового онтогенезу.

Основні форми фізкультурно-оздоровчих занять є: кондиційне тренування, рекреація, профілактико-оздоровчі заняття.

Завданнями фізичної культури в літньому (похилому) віці є:

- збереження і відновлення здоров'я;
- затримка прогресу інволюційних процесів;
- збереження працездатності;
- попередження регресу життєво важливих умінь і навичок, відновлення їх (якщо втрачені), формування необхідних умінь і навичок

У осіб похилого віку переваги надаються дихальним вправам, циклічним вправам аеробного спрямування, гімнастичним вправам (у тому числі гімнастиці суглобів).

Мінімальна програма для людей похилого віку, що містить комплекс оздоровчих засобів:

- заняття за індивідуально складеним комплексом ранкової гігієнічної гімнастики;

- регулярні заняття спеціальними фізичними вправами із застосуванням гімнастичних вправ від 15 до 30 хв. на день;

- додержання раціонального харчового режиму відповідно до принципів здорового харчування;

- піші прогулянки у повільному або середньому темпі з рівномірним диханням;

- активний відпочинок у вихідні дні: піші екскурси за місто, прогулянки лісом, полем, садами, ближній туризм, велосипедні прогулянки;

- сон на свіжому повітрі або у приміщенні з відчиненим вікном:

 - масаж і самомасаж живота і стегон;

 - водні процедури з наступним розтиранням спини, живота, ніг і рук;

 - лікувальна гімнастика у воді.

Питання до співбесіди:

1. Проаналізуйте фактори, що впливають на здоров'я людей
2. Охарактеризуйте вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
3. Проаналізуйте вплив рухової активності на здоров'я.
4. Охарактеризуйте різні види фізкультурно-оздоровчих занять.
5. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять із людьми похилого віку

Лабораторна робота № 18

Методика оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

Мета: Визначити особливості проведення оздоровчих занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

Завдання:

1. Скласти план-конспект заняття.
2. Сформувати практичні уміння щодо організації та проведення занять з дорослими людьми, які мають ризик розвитку захворювань різної нозології.

Короткий огляд теми

У результаті зміни соціально-економічних і екологічних умов в Україні відзначаються негативні тенденції в стані здоров'я населення, що виявляються в скороченні тривалості життя, підвищенні показників захворюваності, зниженні рівня здоров'я населення. Найбільш розповсюдженими в Україні захворюваннями є:

- захворювання органів дихання;
- захворювання серцево-судинної системи;
- захворювання нервової системи;
- захворювання опорно-рухового апарату;
- захворювання шлунково-кишкового тракту.

Питання до співбесіди:

1. Проаналізуйте фактори, що впливають на захворювання людей різних вікових категорій.
2. Проаналізуйте обсяг рухової активності при захворюваннях людей з різними нозологіями.
3. Охарактеризуйте різні види фізкультурно-оздоровчих занять для людей з різними нозологіями.
4. Охарактеризуйте методичні особливості проведення занять із людьми з різними нозологіями.

РОЗДІЛ 3

РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

Форма контролю: 5 семестр залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається

відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	3
2	3
3	3
4	3
5	3
6	3
7	3
8	3
9	3
10	3
11	3
12	3
13	4
14	4
15	4
16	4
17	4
18	4
Підсумковий контроль	40
Сума балів	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

1. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. С. 154–211.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Луцьк : Вежа, 2000. 248 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.
4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Укл. О. Д. Гауряк., Л. Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 488 с.: іл.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-метод. основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.
7. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2012. 112 с.
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
9. Новак В. В. Організація та методична робота спеціальних медичних груп. URL: bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc
10. Нормативно-правове та методичне забезпечення предмета «Фізична культура» у 2020-2021 навчальному році. URL: <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=701>