

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

**08-01-74М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни  
**«Теорія і методика фізичного виховання»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» 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] / Гірак А. М., Козачок Н. М. – Рівне : НУВГП, 2022. – 18 с.

Укладачі: Гірак А. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Козачок Н.М., 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.

© А. М. Гірак,  
Н. М. Козачок, 2022  
© НУВГП, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ .....	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.....	6
Практична робота 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. ....	6
Практична робота 2. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання....	7
Практична робота 3. Загальні принципи системи фізичного виховання .....	9
Практична робота 4. Методи фізичного виховання.....	10
Практична робота 5. Характеристика і структура системи фізичного виховання .....	12
Практична робота 6. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання...	13
Практична робота 7. Основи методики виховання фізичних якостей. ....	14
Практична робота 8. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку .....	15
Практична робота 9. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.....	16
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ .....	17
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	18

## ВСТУП

Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Теорія і методика фізичного виховання – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль та місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку.

Об'єктом вивчення цієї дисципліни є фізичні можливості та здібності людини, які змінюються під час цілеспрямованої дії засобами фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Основними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

## РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. <b>ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.</b>	2
2.	Тема 2. <b>Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.</b>	2
3.	Тема 3. <b>Загальні принципи системи фізичного виховання.</b>	2
4.	Тема 4. <b>Методи фізичного виховання.</b>	2
5.	Тема 5. <b>Характеристика і структура системи фізичного виховання.</b>	2
6.	Тема 6. <b>Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання</b>	2
7.	Тема 7. <b>Основи методики виховання фізичних якостей.</b>	2
8.	Тема 8. <b>Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.</b>	2
9.	Тема 9. <b>Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>18</b>

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

#### ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

##### **ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна.**

**Мета:** розглянути поняття ТМФВ як наукової і навчальної дисципліни.

**Завдання:**

1. Ознайомитися з поняттями ТМФВ.
2. Ознайомитися з еволюцією ТМФВ.

**Короткий огляд теми:**

Теорія та методика фізичного виховання (ТМФВ) є науковою та навчальною дисципліною про загальні закономірності, що визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, який органічно включений до загальної системи виховання людини.

З цього визначення стає зрозумілим, що ТМФВ належить до педагогічних наук та навчальних педагогічних дисциплін. Її необхідно сприймати як спеціалізовану галузь загальної педагогіки. На відміну від інших педагогічних наук та дисциплін ТМФВ пізнає загальні закономірності, за якими в системі виховання проходить управління фізичним розвитком людини та його фізичною освітою, в тому числі - передачу та засвоєння життєво необхідних вмінь і навичок.

Однак за останній час у зв'язку з швидким накопиченням наукових даних, що стосуються безпосередньо ТМФВ, її стали виділяти як окрему галузь науки, яка базує свої досягнення на досягненнях як педагогіки, так і інших наук.

Отже, предметом вивчення ТМФВ є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Об'єктом вивчення ТМФВ є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості людини.

Науковим підґрунтям ТМФВ є науки, що умовно можна розділити на дві групи: гуманітарні (педагогічні, психологічні, соціальні, історичні і т. д.), та природничі (біологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна то що).

ТМФВ також пройшла багатоетапний шлях становлення. На першому етапі становлення проходило накопичення емпіричного матеріалу з використання фізичних вправ, в першу чергу, для підготовки воїнів-професіоналів, здатних ефективно вести бойові дії; на другому етапі відбулося обґрунтування перших методик фізичного виховання та класифікацій засобів; на третьому етапі створювалися національні та авторські системи фізичного виховання; на четвертому етапі було створено теорію і методику фізичного виховання й спорту як самостійну навчальну й наукову дисципліну; на п'ятому етапі проходило інтенсивне біологічне обґрунтування рухової активності; і нарешті, на шостому етапі проходить обґрунтування пріоритетів особистісних

потреб з фізичного розвитку людини, що дало поштовх до впровадження нових видів фізичної культури: аеробіки, шейпінгу, пляжного волейболу, велокінетики, роуп-скіпінгу тощо.

ТМФВ тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін: загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією та ін. Ці та інші науки складають наукове підґрунтя ТМФВ, її джерела.

Особливо тісні контакти ТМФВ зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, що розробляються ТМФВ.

### **Питання модульного контролю:**

1. Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві.
2. Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисципліни.
3. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання.
4. Предмет теорії фізичного виховання.
5. Джерела і етапи розвитку ТМФВ.
6. Структура навчального предмета.
7. Природно-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2**

### **Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.**

**Мета:** опанувати основними поняттями теорії і методики фізичного виховання.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитися з основними поняттями теорії і методики фізичного виховання.
2. Оволодіти єдиною термінологією в галузі фізичного виховання.

#### **Короткий огляд теми:**

ТМФВ має свій власний понятійний апарат та спеціальну термінологію, яку часто називають спортивною.

Термінологія у фізичному вихованні – це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення провідних понять: принципів, методів, форм, вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю; а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень та форми запису спеціальних понять. Доступність, точність, стислість - основні вимоги до термінів.

Для ТМФВ з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, так як полегшує спілкування між викладачами та учнями, тренерами та спортсменами, лікарями та пацієнтами. Спеціальна термінологія допомагає більш спрощено описати явища та закономірності процесу фізичного виховання, фізичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби фізичного виховання у навчально-виховному процесі. Слід

зауважити, що термінологія широко застосовується не тільки у фізичному вихованні, але й у процесі лікувально-реабілітаційної роботи.

Отже, кожен фахівець фізичного виховання, спорту і фізичної терапії повинен оволодіти єдиною термінологією. Слід зауважити, що більшість тестів з контролю теоретичних знань та практичної підготовленості потребують вільного володіння спортивною термінологією.

До основних понять ТМФВ в першу чергу належить поняття "фізична культура", як частини культури населення, що стосується його фізичного вдосконалення. Безперечно в літературі існує багато інших визначень поняття "фізична культура". Слід знати, що дослівний переклад слова "культура" означає – природа, а також способи та результати її перетворення.

Таким чином до офіційних визначень основних понять ТМФВ належать:

Фізична культура (як вид діяльності) - це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності;

Фізична культура (як результат діяльності) - це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо);

Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) - це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо);

Фізичне виховання - процес вирішення освітньо-виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо); або - це процес направленої формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність;

Фізкультурна освіта – це процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей (П.Ф. Лесгафт, 1937-1909) – це визначення не є повним;

Фізкультурна освіта - це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом;

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки (розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку);

Фізичний розвиток – природній процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом життя (зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо);

Фізичне вдосконалення - оптимальна міра фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини;

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість;



Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій;

Фізичний стан – відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів це стан, що характеризує особистість людини, стан здоров'я, тіло будову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість;

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя; Розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність;

Норма – зона оптимального функціонування системи з максимально можливими узгодженістю, надійністю, економічністю;

Спорт - змагальна діяльність та підготовка до неї;

Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення та зміцнення фізичних і духовних сил, що здійснюється переважно з використанням природних чинників та засобів фізичного виховання;

Рекреація (коротке визначення) – це активний відпочинок;

Релаксація – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану;

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

### **Питання модульного контролю:**

1. Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури.
2. Визначення понять і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток.
3. Фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання.
4. Фізична культура, фізична освіта.
5. Рухова активність, спорт, фізична досконалість.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3**

### **Загальні принципи системи фізичного виховання.**

**Мета:** ознайомитися із загальними принципами фізичного виховання.

**Завдання:**

1. Ознайомитися з основними принципами в системі фізичного виховання.
2. Розглянути загальні принципи за спрямованістю педагогічних впливів.

**Короткий огляд теми:**

У теорії фізичного виховання, спортивного тренування і фізичної рекреації аналіз системи принципів та їх уніфікація (приведення до єдиної форми або системи) по праву займають одне з провідних місць, оскільки вони тісно пов'язані з оптимізацією педагогічного процесу під час занять фізичними вправами. Принципи фізичного виховання – це особливо важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності виховання і тому служать головними орієнтирами на шляху до мети.

Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності. Це означає, що керівник процесу фізичного виховання не може придумати власні правила фізичного тренування. Він зобов'язаний керуватися у своїй роботі перевіреними всім соціальним досвідом положеннями, нехтування якими приводить до небажаних наслідків. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та того, хто займається (об'єкта дії). Історично вони визначилися у складноорганізовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного у розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства і особистості.

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані. До більш загальних (соціальних) принципів відносяться:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості. За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

### **Питання модульного контролю:**

1. Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання.
2. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки.
3. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності.
4. Використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання.
5. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю.
6. Планування і регулювання навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я; вибір засобів фізичного виховання у зв'язку з оздоровчою цінністю; вимоги оптимізації принципів системи фізичного виховання.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

### Методи фізичного виховання.

**Мета:** розглянути методи системи фізичного виховання.

**Завдання:**

1. Ознайомитися з методом фізичної вправи.
2. Ознайомитися з методами слова і наочності.

**Короткий огляд теми:**

Найчастіше поняття “метод” визначають як шлях досягнення поставленої педагогічної мети; як певний спосіб застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою; як спосіб взаємної діяльності педагога та учня, за допомогою котрого досягається виконання поставлених завдань; як сукупність прийомів і правил діяльності педагога, що застосовується для вирішення певного кола завдань; як певним чином упорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідного наміченій меті; як форму засвоєння навчального матеріалу та ін.

Метод фізичного виховання – це спосіб використання навчально-виховних засобів в інтересах фізичного виховання. У теорії фізичного виховання під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчанні, контролі та ін.). В ТМФВ використовують специфічні методи фізичного виховання, тобто методи фізичної вправи, а також неспецифічні – педагогічно-ігрові, змагальні, методи слова та наочної дії.

Головним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи. Але жодне навчання та виховання неможливо без методів, пов'язаних з використанням всезагальних педагогічних методів – слова та сенсорно-образної дії (наочності). Отже для якісного та швидкого досягнення мети фізичного виховання необхідно користуватися повною мірою як методом фізичної вправи, так і методами слова та наочності.

**Питання модульного контролю:**

1. Охарактеризувати метод фізичної вправи.
2. Охарактеризувати методи слова.
3. Охарактеризувати методи наочної дії.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

### Характеристика і структура системи фізичного виховання.

**Мета:** розглянути структуру системи фізичного виховання.

**Завдання:**

1. Ознайомитись із характеристикою системи фізичного виховання.

## 2. Ознайомитись із структурою системи фізичного виховання.

### **Короткий огляд теми:**

Зміст і структура навчального предмета піддаються поступовій зміні під впливом появи нових наукових фактів, спеціалізації професійної діяльності випускників і традиційно ділиться на «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» і «Методики фізичного виховання різних груп населення». У загальних основах теорії та методики фізичного виховання викладаються такі розділи, як:

- фізичне виховання в системі освіти;
- засоби і методи фізичного виховання;
- теорія та методика розвитку рухових здібностей;
- теорія та методика навчання фізичним вправам.

В процесі викладання методики фізичного виховання різних груп населення конкретизуються основні положення теорії та методики з урахуванням особливостей освітніх закладів і професійної діяльності. Особлива увага приділяється таким темам, як:

- фізичне виховання дітей дошкільного віку;
- фізичне виховання дітей шкільного віку;
- фізичне виховання студентської молоді;
- фізичне виховання в період активної трудової діяльності;
- фізичне виховання людей похилого і старшого віку;
- деякі окремі питання методики фізичного виховання людей різних вікових груп.

### **Питання модульного контролю:**

1. Поняття про систему фізичного виховання, її структуру.
2. Мета і завдання фізичного виховання.
3. Завдання оптимізації фізичного розвитку: зміцнення здоров'я і загартування організму.
4. Гармонійний розвиток форм і фізіологічних функцій організму, всебічний розвиток фізичних якостей, багатолітнє збереження високого рівня загальної працездатності.
5. Спеціальні освітні завдання: формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набуття спеціальних фізкультурних знань; завдання з цілеспрямованого формування особистості людини: виховання моральних якостей і свідомості людини.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

### **Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.**

**Мета:** розглянути фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання.

**Завдання:**

1. Ознайомитися із змістом фізичної вправи.

## 2. Ознайомитися із формою фізичної вправи.

### **Короткий огляд теми:**

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість).

Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань.

Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму.

Зміст фізичної вправи – це сукупність якостей і процесів (фізіологічних, психічних та ін.), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини. Зміст фізичної вправи характеризується різноманітними процесами в організмі: підвищенням функції дихання, кровообігу, посиленням обміну речовин, активізацією функції нервової системи та ін. Педагогічний зміст фізичних вправ розкривається в їхньому впливі на фізичний та духовний розвиток.

Форма фізичної вправи — це її зовнішня і внутрішня структура. Внутрішня структура характеризується взаємозв'язком різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Зміст і форма фізичної вправи взаємопов'язані. Так, з розвитком фізичних якостей (зміст вправи) з'являється можливість оволодіти досконалими формами рухових дій. А форма фізичної вправи, в свою чергу, може впливати на її зміст.

Більш досконала форма рухових дій дає можливість повніше виявити фізичні здібності.

### **Питання модульного контролю:**

1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм.
3. Зміст і форма фізичних вправ.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7.

### **Основи методики виховання фізичних якостей.**

**Мета:** розглянути методику виховання фізичних якостей.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитися із методикою навчання рухам.
2. Ознайомитися із методикою виховання фізичних якостей.

### **Короткий огляд теми:**

Під методикою в ТМФВ розуміють сукупність вибраних методів, методичних прийомів та засобів, які використовуються для вирішення освітньо-виховних завдань фізичного виховання.

Особливості методики виховання фізичних якостей визначаються тим, що виховний процес підпорядковується закономірностям, за якими відбувається розвиток фізичних якостей. Головна методична проблема – обрання таких методів, які дозволяють найбільш ефективно та в оптимальних пропорціях розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість.

Поняття *методика* використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях:

- у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
- у широкому – як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Термін “методика” означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. У методиці, по можливості, повинне міститися точне розпорядження про виконання певних дій (операцій), що приводять до вирішення поставленого завдання.

Методики навчання рухам та виховання фізичних якостей деякою мірою збігаються, оскільки закономірності навчально-виховного процесу єдині (наприклад, вивчаючи фізичну вправу, ми одночасно розвиваємо фізичні якості). Але у двох складових є і суттєві відмінності (наприклад, вивчаючи техніку, ми зменшуємо фізичне навантаження до мінімуму, а для розвитку фізичних якостей - навпаки).

### **Питання модульного контролю:**

1. Загальні поняття про техніку фізичних вправ.
2. Компоненти техніки: основа техніки, основна ланка техніки, деталі техніки.
3. Фази виконання фізичних вправ: підготовча, основна, заключна.
4. Критерії оцінки ефективності техніки.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8

### Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Мета:** розглянути основи фізичного виховання молодших школярів.

**Завдання:**

1. Ознайомитися з віковими особливостями дітей молодшого шкільного віку.
2. Ознайомитися з умовами правильного фізичного навантаження молодших школярів.

**Короткий огляд теми:**

Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика рухливість, вони погано переносять статичне навантаження. Учні 1-2 класів навіть від сидіння за партою на протязі одного уроку значно стомлюються. Тому для них потрібно широко пропагувати виконання ранкової гігієнічної гімнастики, організацію ігор під час великих перерв та інші види рухової діяльності.

У віці 7-9 років діти внаслідок недосконалості зрілості нервової системи швидко стомлюються при виконанні фізичних навантажень. Тому їм не слід давати вправи, котрі вимагають великої уваги, точної координації і особливо вправ, пов'язаних з силовими статичними навантаженнями.

Правильне фізичне навантаження для дітей повинно підготувати дитину до плавного переходу від дошкільного до молодшого шкільного, потім до середнього, від середнього до старшого, від старшого шкільного до зрілого віку.

Професор А.А. Тер-Ованесян узагальнив досить важливі положення, які варто знати педагогові, який проводить заняття з фізичної культури:

1. Розвиток рухових якостей відбувається внаслідок природного зростання й формування організму в дитячому, підлітковому та юнацькому віці, під впливом побутових і трудових дій і цілеспрямованих фізичних вправ. Водночас рівень їхнього розвитку й можливості залежить від ступеня оволодіння технікою рухів, стану здоров'я, вольових рис характеру, а також від морфологічних особливостей спортсмена.

2. При доборі засобів і методів для розвитку рухових якостей зважають на специфіку самої якості й техніку виконання вправ. Отже, щоб розвивати ті чи інші рухові якості, враховують координаційну структуру вправи в цілому та її частин, фаз і елементів.

Таким чином, треба добре розбиратись у техніці вправ, щоб знати, які рухові якості здебільшого проявляються в них, який характер роботи окремих груп м'язів.

Необхідний також диференційований добір засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів.

**Питання модульного контролю:**

1. Розповісти про вікові особливості дітей молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили. Ритм як комплексна характеристика техніки.
3. Які індивідуальні особливості юних спортсменів потрібно врахувати при доборі засобів і методів для розвитку рухових якостей?

**ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9****Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.**

**Мета:** ознайомитись із сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями.

**Завдання:**

1. Розглянути поняття *фізкультурно-оздоровча технологія*.
2. Ознайомитись із спрямованістю фітнес-програм.

**Короткий огляд теми:**

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття *фізкультурно-оздоровча технологія* об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес–програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес–занять.

Фітнес–програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку фітнес–програми зорієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому – спортивно-орієнтованого або рухового напрямку.

**Питання модульного контролю:**

1. Охарактеризувати поняття *фізкультурно-оздоровча технологія*.
2. Охарактеризувати спрямованість фітнес-програм.



## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю: екзамен.**

#### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює: участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.
2. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль № 1										
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9		
7	6	6	6	7	7	7	7	7	40	100

#### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
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

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика : монографія. Київ : центр учбової літератури, 2015. 197 с.
2. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський : ПП. Буйницький О. А., 2020. 368 с.
3. Арефьев В. Г. Практикум учителя фізичної культури : методичний посібник. К. : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 400 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Варіативні модулі». 5-9 класи / за ред. Круцевич Т. Ю., Дятленко С. М. та ін. Київ : Літера, 2008. 96 с.
5. Олімпійська література, 2012. 392 с. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України: від 24.12.1993 №3808-XII (Редакція станом на 25.07.2021). К., 2010. 22 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 584 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю.Круцевич. К. : Олимпийская литература. Т.1. 2003. 423 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т.1, Київ: «Олімп. Л-ра», 2017, 384 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич, Т.2, Київ: «Олімп. Л-ра», 2017. 448 с.
11. Фізична культура. 1 – 4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальна програма / за ред. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М. та інш. К. : Літера, 2012. 71 с.
12. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. Навчальна книга – Богдан. Ч.1, 2. 2006. 272 с.
14. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / за ред. Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. Х. : ОВС, 2005. 208 с.