

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

08-01-52М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін
(легка атлетика, гімнастика)»**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія,
ерготерапія» денної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 3
від 20 листопада 2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання [Електронне видання] / Петрук Л. А., Федорович О. В., Євтух М. І. – Рівне : НУВГП, 2020 – 56 с.

Укладачі: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
Федорович О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;
Євтух М. І., доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Євтух М. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності –
Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© Л. А. Петрук, О. В. Федорович,
М. І. Євтух, 2020
©НУВГП, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	10
МОДУЛЬ 1	10
Лабораторна робота № 1. Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю	10
Лабораторна робота № 2. Принципи та методи фізичного виховання	11
Лабораторна робота № 3. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання	12
Лабораторна робота № 4. Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання	13
Лабораторна робота № 5. Методики розвитку фізичної якості – витривалість	14
Лабораторна робота № 6. Методики розвитку фізичної якості – сила	15
Лабораторна робота № 7. Методики розвитку фізичної якості – швидкість	16
Лабораторна робота № 8. Методики розвитку фізичної якості – спритність	17
Лабораторна робота № 9. Методики розвитку гнучкості як фізичної якості	18
Лабораторна робота № 10. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість	19
Лабораторна робота № 11. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила	19
Лабораторна робота № 12. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість	20
Лабораторна робота № 13. Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність	21
Лабораторна робота № 14. Основи методики	

вдосконалення гнучкості як фізичної якості	22
Лабораторна робота № 15. Практичні заняття з легкої атлетики	23
Лабораторна робота № 16. Загально розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета	24
Лабораторна робота № 17. Практичні заняття з гімнастики	25
Лабораторна робота № 18. Стройові, загально розвиваючі, вільні та прикладні вправи у гімнастиці.	26
МОДУЛЬ 2	28
Лабораторна робота № 1. Основні засоби і методичні особливості в легкій атлетиці	28
Лабораторна робота № 2. Біг на короткі та середні дистанції	29
Лабораторна робота № 3. Біг на довгі дистанції, спортивна ходьба	30
Лабораторна робота № 4. Бар'єрний біг, біг з перешкодами	32
Лабораторна робота № 5. Стрибок у висоту, довжину та потрійний стрибок	33
Лабораторна робота № 6. Метання списа, диска, молота, штовхання ядра	35
Лабораторна робота № 7. Багатоборства в легкій атлетиці	36
Лабораторна робота № 8. Основні засоби і методичні особливості гімнастики	38
Лабораторна робота № 9. Вправи на гімнастичних приладах	40
Лабораторна робота № 10. Акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики	41
Лабораторна робота № 11. Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін	42
Лабораторна робота № 12. Підготовка і проведення	

самостійних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін	43
Лабораторна робота № 13. Особливості викладання легкої атлетики у групах підвищення спортивної майстерності	45
Лабораторна робота № 14. Організація та проведення змагань у легкій атлетиці	46
Лабораторна робота № 15. Особливості викладання гімнастики. Побудова навчально-тренувальних занять	48
Лабораторна робота № 16. Особливості організації та проведення змагань з гімнастики	49
Лабораторна робота № 17. Управління і облік у навчально-виховному процесі, організація секційної роботи	50
Лабораторна робота № 18. Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі	51
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	56

ВСТУП

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів використання засобів і методів викладання спортивних дисциплін майбутніми фахівцями у сфері здоров'я людини.

«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)» займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця. Важливим напрямом підвищення ефективності підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту високої кваліфікації є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок та організації і проведення навчально-тренувальних занять.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1. (2 курс, 4 семестр)	
1.	Тема 1. Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю.	2
2.	Тема 2. Принципи та методи фізичного виховання.	2
3.	Тема 3. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.	2
4.	Тема 4. Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання.	2
5.	Тема 5. Методики розвитку фізичної якості – витривалість.	2
6.	Тема 6. Методики розвитку фізичної якості – сила.	2
7.	Тема 7. Методики розвитку фізичної якості – швидкість.	2
8.	Тема 8. Методики розвитку фізичної якості – спритність.	2
9.	Тема 9. Методики розвитку гнучкості як фізичної якості.	2
10.	Тема 10. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість.	2
11.	Тема 11. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила.	2
12.	Тема 12. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість.	2
13.	Тема 13. Основи методики вдосконалення	2

	фізичної якості – спритність.	
14.	Тема 14. Основи методики вдосконалення гнучкості як фізичної якості.	2
15.	Тема 15. Практичні заняття з легкої атлетики.	2
16.	Тема 16. Загально розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета.	2
17.	Тема 17. Практичні заняття з гімнастики.	2
18.	Тема 18. Стройові, загально розвиваючі, вільні та прикладні вправи у гімнастиці.	2
	Всього годин	36
	Модуль 2. (3 курс, 5 семестр)	
21.	Тема 1. Основні засоби і методичні особливості в легкій атлетиці.	2
22.	Тема 2. Біг на короткі та середні дистанції.	2
	Тема 3. Біг на довгі дистанції, спортивна ходьба.	2
	Тема 4. Бар'єрний біг, біг з перешкодами.	2
23.	Тема 5. Стрибок у висоту, довжину та потрійний стрибок.	2
24.	Тема 6. Метання списа, диска, молота, штовхання ядра.	2
25.	Тема 7. Багатоборства в легкій атлетиці.	2
26.	Тема 8. Основні засоби і методичні особливості гімнастики.	2
27.	Тема 9. Вправи на гімнастичних приладах.	2
28.	Тема 10. Акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики.	2
29.	Тема 11. Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.	2
30.	Тема 12. Підготовка і проведення	2

	самостійних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.	
31.	Тема 13. Особливості викладання легкої атлетики у групах підвищення спортивної майстерності.	2
32.	Тема 14. Організація та проведення змагань у легкій атлетиці.	2
33.	Тема 15. Особливості викладання гімнастики. Побудова навчально-тренувальних занять.	2
34.	Тема 16. Особливості організації та проведення змагань з гімнастики.	2
35.	Тема 17. Управління і облік у навчально-виховному процесі, організація секційної роботи.	2
36.	Тема 18. Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі	2
	Всього годин	36
	Разом:	72

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

МОДУЛЬ 1

Лабораторна робота № 1

Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю

Мета: сформувати у студентів в процесі вивчення теоретичного розділу наукових, виховних, світоглядних функцій.

Завдання:

1. Завдання лекцій та навчально-тренувальних занять.
2. Свідомість і міцність засвоєння теоретичних знань зі спортивно-педагогічних дисциплін.
3. Активізація пізнавальної діяльності студентів під час вивчення теоретичного курсу.

Короткий огляд теми

Сучасна лекція як головна ланка дидактичного процесу навчання у ВНЗ виконує наукові, виховні, світоглядні функції, вводить студента у творчу лабораторію лектора. Лекція методологічна і організаційна – основа всіх форм навчальних занять, особливо самостійних. Вона розкриває понятійний апарат конкретної галузі знань, її проблеми, логіку, дає цілісне уявлення про навчальний предмет, показує його місце в системі навчальних дисциплін, збуджує інтерес до предмета, розвиває професійні інтереси.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, будуються на основі використання різноманітних фізичних вправ - загальнорозвиваючих, спортивних, відбивають специфіку

обраного виду спорту, вправ з інших видів спорту.

Питання до співбесіди:

1. Значення лекції, як дидактичної ланки навчального процесу.
2. Дайте коротку характеристику основних функціям лекції.
3. Охарактеризуйте основні форми навчального процесу.
4. Визначте завдання навчально-тренувальних занять.

Лабораторна робота № 2

Принципи та методи фізичного виховання

Мета: сформувати в студентів в процесі вивчення теоретичного розділу розуміння принципів та методів фізичного виховання.

Завдання:

1. Загальні принципи фізичного виховання та спорту.
2. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту.
3. Специфічні принципи фізичного виховання та спорту.
4. Методи фізичного виховання.

Короткий огляд теми

Під «принципами» в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту: принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності та прогресування.

Методи – це способи взаємної діяльності студента і викладача спрямовані на вирішення навчально-виховних

завдань. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

Питання до співбесіди:

1. Значення принципів та методів фізичного виховання.
2. Дайте характеристику загальних принципів фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте основні методи фізичного виховання.
4. Дайте характеристику специфічних принципів фізичного виховання.

Лабораторна робота № 3

**Місце і значення легкої атлетики в системі
фізичного виховання**

Мета: Формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь.

Завдання:

1. Виникнення та розвиток легкої атлетики. Легка атлетика в системі фізичного виховання.
2. Розвиток легкої атлетики в Україні.
3. Загальна фізична підготовка легкоатлета.

Короткий огляд теми

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання, починаючи із дошкільних виховних закладів, середніх шкіл, вищих навчальних закладів усіх рівнів, у програмах занять фізичною культурою осіб середнього і старшого віку. Різноманітні легкоатлетичні вправи широко представлені в планах тренувань з різних

видів спорту.

Легка атлетика – один із стародавніх видів спорту. Так, ще за багато віків нашої ери деякі народи Азії та Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції.

Олімпійські ігри 1996 року в Атланті стали вдалим дебютом легкоатлетичної збірної команди незалежної України. Серед легкоатлетичних команд наша збірна посіла 7 місце залишивши позаду команди таких держав як Франція, Італія, Китай, Куба.

Першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала переможниця у потрійному стрибку (15,33) Інеса Кравець. У стрибках у висоту І. Бабакова з результатом 201см посіла третє місце.

Загальна фізична підготовка: гармонійний розвиток організму, удосконалення фізичних якостей та створення функціональної бази загального характеру, яка необхідна для досягнення високих результатів.

Питання до співбесіди:

1. Місце легкої атлетики у системі фізичного виховання.
2. Розвиток легкої атлетики у світі.
3. Розвиток легкої атлетики в Україні.
4. Складові загальної фізичної підготовки легкоатлета.

Лабораторна робота № 4.

Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання

Мета: Формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь.

Завдання:

1. Виникнення та розвиток гімнастики.
2. Гімнастика у системі фізичного виховання.
3. Види гімнастики.

4. Загальна фізична підготовка гімнаста.

Короткий огляд теми

Гімнастика – одна з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Фізичні вправи є основними і специфічними засобами не лише фізичного розвитку, а й фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить саме гімнастичним вправам. Окремі з них мають значення підготовчих не лише до окремих видів спорту і навіть до окремих спортивних вправ і значення допоміжних для розв'язування певних завдань на уроках (розминка, дихальні, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи є і основним змістом різних видів гімнастики (основної, спортивної, художньої, акробатики, лікувальної).

Загальна фізична підготовка: гармонійний розвиток організму, удосконалення фізичних якостей та створення функціональної бази загального характеру, яка необхідна для досягнення високих результатів.

Питання до співбесіди:

1. Розвиток гімнастики як виду спорту.
2. Гімнастика у системі фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте основні види гімнастики.
4. Загальна фізична підготовка гімнаста.

Лабораторна робота № 5

Методики розвитку фізичної якості – витривалість

Мета: Набуття студентами практичних навичок.
Розвиток фізичної якості – витривалість.

Завдання:

1. Характеристика фізичної якості витривалість.

2. Методики розвитку фізичної якост.
3. Засоби розвитку фізичної якост.

Короткий огляд теми

Витривалістю людини – називається здібність протистояти стомленню у будь-якій діяльності. Стомлюваність буває: розумова, сенсорна (органи чуття), емоційна, фізична. Показниками витривалості можуть бути: тривалість роботи (абсолютна витривалість); тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість).

Загальна витривалість – це здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів.

Спеціальна витривалість – це витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації. Підвидів спеціальної витривалості безліч. Але умовно їх можна поділити на витривалість стереотипних (суворо-регламентованих) та нестереотипних вправах.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичну якість – витривалість.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку витривалості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку витривалості.

Лабораторна робота № 6

Методики розвитку фізичної якості – сила

Мета: Набуття студентами практичних навиків.
Розвиток фізичної якості – сила.

Завдання:

1. Характеристика фізичної якості сила.
2. Методики розвитку фізичної якост.
3. Засоби розвитку фізичної якост.

Короткий огляд теми

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини. Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою. Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичну якість – сила.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку сили.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку сили.

Лабораторна робота № 7

Методики розвитку фізичної якості – швидкість

Мета: Набуття студентами практичних навиків.
Розвиток фізичної якості – швидкість.

Завдання:

1. Характеристика фізичної якості – швидкість.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

Короткий огляд теми

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Швидкість як фізична якість характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з

потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних можливостей людини, що забезпечує виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичну якість.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку швидкості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку швидкості.

Лабораторна робота № 8

Методики розвитку фізичної якості – спритність

Мета: Набуття студентами практичних навиків.
Розвиток фізичної якості – спритність.

Завдання:

1. Характеристика фізичної якості.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

Короткий огляд теми

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може визначати її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичну якість – спритності.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку спритності.

3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку спритності.

Лабораторна робота № 9

Методики розвитку гнучкості як фізичної якості

Мета: Набуття студентами практичних навиків. Розвиток гнучкості як фізичної якості.

Завдання:

1. Характеристика фізичної якості.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

Короткий огляд теми

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Активна гнучкість – здатність досягати великого розмаху рухів в певних з'єднаннях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, що проходять через дане з'єднання.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати більшого розмаху рухів за рахунок власних додаткових зусиль або зусиль партнера.

Методи розвитку гнучкості: інтервальний; комбінований; метод багаторазових повторень; послідовний.

Засоби розвитку гнучкості: силові вправи; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичну якість.
2. Дайте характеристику методикам фізичного виховання для розвитку гнучкості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку гнучкості.

Лабораторна робота № 10 **Основи методики вдосконалення** **фізичної якості – витривалість**

Мета: Набуття студентами практичних навиків. Вдосконалення витривалості як фізичної якості.

Завдання:

1. Фізичні навантаження та відпочинок.
2. Засоби вдосконалення витривалості.

Короткий огляд теми

Головним фактором впливу на вдосконалення фізичної якості є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням рівнем його функціонування.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам: бути простими за технікою виконання і доступними; їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості; виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження; їх можна виконувати тривалий час.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення витривалості.

Лабораторна робота № 11 **Основи методики вдосконалення** **фізичної якості – сила**

Мета: Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення сили як фізичної якості.

Завдання:

1. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

Короткий огляд теми

Для розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими. До них відносять:

- вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);
- вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- вправи у подоланні опору еластичних предметів;
- вправи у подоланні опору партнера;
- вправи у самоопорі;
- вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла додатковою масою).

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення сили.
3. Дайте характеристику засобам виховання сили.

Лабораторна робота 12 **Основи методики вдосконалення** **фізичної якості – швидкість**

Мета: Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення швидкості як фізичної якості.

Завдання:

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

Короткий огляд теми

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення швидкості.
3. Дайте характеристику засобам виховання швидкості.

Лабораторна робота № 13

Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність

Мета: Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення спритності як фізичної якості.

Завдання:

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

Короткий огляд теми

Для вдосконалення техніки використовуються складно-координаційні вправи, та одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно удосконалюючи спритність, використовують різні методичні прийоми, серед яких:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- шойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності – новизну вправ.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення спритності.
3. Дайте характеристику засобам виховання спритності.

Лабораторна робота № 14

Основи методики вдосконалення гнучкості як фізичної якості

Мета: Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення гнучкості як фізичної якості.

Завдання:

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

Короткий огляд теми

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Грунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, можна представити класифікацію фізичних вправ на гнучкість таким чином: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи, комбіновані вправи.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення гнучкості.
3. Дайте характеристику засобам виховання гнучкості.

Лабораторна робота № 15

Практичні заняття з легкої атлетики

Мета: Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь щодо проведення практичних занять з легкої атлетики.

Завдання:

1. Планування занять з легкої атлетики.
2. План-конспект заняття.
3. Основні засоби навчання легкоатлетичним вправам.

Короткий огляд теми

На основі річного плану-графіку складається календарний план на чверть або півріччя. При плануванні викладач фізичної культури уточнює теми теоретичних знань, встановлює послідовність освоєння умінь і навичок, час, що затрачається на вивчення окремих технічних елементів або вправ в цілому.

Підбір засобів поурочно повинен здійснюватися з

урахуванням послідовності вивчення видів легкої атлетики, які передбачаються програмою.

План-конспект заняття складається до кожного заняття і поділяється на частини уроку, зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки.

Вимоги до конспекту: 1. Завдання формулюються в наказовій формі: ознайомити, повторити, навчити, закріпити, сприяти розвитку. 2. У першій графі позначаються розділені по часу підготовча, основна та заключна частини. 3. «Зміст»: перелік всіх вправ. 4. «Дозування»: кількісні або часові характеристики вправ (в метрах, хвилинах або секундах, в кількості повторень). 5. «Організаційно-методичні вказівки»: відображають конкретні особливості майбутнього заняття. 6. «Методичні вказівки»: відображають можливі типові помилки при виконанні тих або інших вправ.

Питання до співбесіди:

1. Поясніть основні принципи побудови заняття з легкої атлетики.
2. Подайте правила побудови плану-конспекту заняття.
3. Охарактеризуйте основні засоби навчання легкоатлетичних вправ.

Лабораторна робота № 16

Загально розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета

Мета: Набуття студентами практичних умінь та навиків у виконанні легкоатлетичних вправ.

Завдання:

1. Значення загально розвиваючих вправи у легкій атлетиці.
2. Використання загально розвиваючих вправ.
3. Загальна і спеціальна підготовка легкоатлетів.

Короткий огляд теми

Загально розвиваючі вправи призначені для всебічного фізичного розвитку в першу чергу новачків та мало підготованих легкоатлетів. Крім цього загально розвиваючі вправи підвищують рухомість в суглобах і покращують вміння спортсмена координувати свої рухи. Ці вправи використовуються і для виправлення дефектів будови тіла та фізичного розвитку.

Загально розвиваючі вправи поділяються на дві групи:

а) вправи з інших видів спорту (гімнастика, важка атлетика, спортивні ігри і т.д.), що застосовуються для загального фізичного розвитку;

б) загально розвиваючі підготовчі вправи з різними предметами (палиці, скакалки, булави, гантелі та ін.) і без них (нахили, повороти, розмахування, згинання кінцівок, стрибки і ін.).

Питання до співбесіди:

1. Призначення загально розвиваючих вправ у легкій атлетиці.
2. Подати алгоритм використання загально розвиваючих вправ у тренуванні легкоатлетів.
3. Особливості загальної і спеціальної підготовки легкоатлетів.

Лабораторна робота № 17.

Практичні заняття з гімнастики

Мета: Формування у студентів практичних навиків, знань та умінь щодо проведення практичних занять з гімнастики.

Завдання:

1. Планування занять з гімнастики.
2. Конспект заняття з гімнастики.
3. Основні засоби навчання гімнастичним вправам.

Короткий огляд теми

Заняття складається з трьох частин:

- підготовча;
- основна;
- заключна.

Обовязковим є конспект заняття, що складається до кожного заняття і поділяється на частини уроку, зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки.

Конспекту складається з таких основних частин:

- завдання (ознайомити, повторити, навчити, закріпити, сприяти розвитку);
- у змісті подається перелік всіх вправ;
- дозування передбачає кількісні або часові характеристики вправ (в метрах, хвилинах або секундах, в кількості повторень);
- організаційні та методичні вказівки відображають конкретні особливості майбутнього заняття;
- методичні вказівки відображають можливі типові помилки при виконанні тих або інших вправ.

Питання до співбесіди:

1. Поясніть основні принципи побудови заняття.
2. Подайте правила побудови конспекту заняття.
3. Охарактеризуйте основні засоби навчання гімнастичним вправам.

Лабораторна робота № 18.

Стройові, загально розвивачі, вільні та прикладні вправи у гімнастиці

Мета: Формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь у виконанні стройових, загально розвиваючих, вільних та прикладних вправ у гімнастиці.

Завдання:

1. Значення загально розвиваючих вправи у підготовці гімнастів.
2. Виконання стройових та загально розвиваючих вправ.

3. Значення прикладних вправи у підготовці гімнастів.
4. Виконання прикладних і вільних вправ.

Короткий огляд теми

Стройові вправи – це найбільш економні способи шикування, перешикування, пересування, розмикання і змикання. Стройові вправи поділяються на: прийоми (стройові, порядкові); дії на місці; дії в русі; спеціальні вправи на місці і в русі.

Загально розвиваючі вправи поділяються за принципом розвитку рухових якостей – вправи на силу, гнучкість, витривалість, швидкість. Для зручності користування та для вибіркового впливу на окремі м'язові групи загально розвиваючі вправи класифікуються за анатомічним принципом: вправи для рук і плечового поясу; вправи для тулуба і шиї; вправи для верхніх і нижніх кінцівок.

Вільні вправи – це один із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, засобом загально розвиваючого характеру, використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості.

Прикладні вправи – одні з головних засобів основної гімнастики. До цієї групи вправ належать: ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелізання, піднімання і перенесення вантажу, метання і ловіння.

Питання до співбесіди:

1. Призначення стройових вправ.
2. Подайте класифікацію загально розвиваючих вправ.
3. Призначення вільних та прикладних вправ у гімнастиці.
4. Охарактеризуйте прикладні вправи.
5. Запропонуйте комбінацію вільних вправ.

МОДУЛЬ 2

Лабораторна робота № 1. Основні засоби і методичні особливості в легкій атлетиці

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків.

Завдання:

1. Значення основних засобів у підготовці легкоатлетів.
2. Методичні особливості виконання легкоатлетичних вправ.
3. Виконання легкоатлетичних вправ.

Короткий огляд теми

Фізична вправа – основний засіб у навчанні і тренуванні легкоатлетів. Фізичні вправи, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі поділяються на п'ять груп: основні вправи або види легкої атлетики; загально розвиваючі вправи; спеціальні вправи; підвідні вправи; допоміжні вправи.

До основних відносяться ті види вправ легкої атлетики, які в даний період вивчаються, а також ті, у яких спортсмен спеціалізується.

Загально розвиваючі, спеціальні і допоміжні вправи використовуються як підготовчі до основних, технічно складних вправ, та з метою всебічної фізичної підготовленості.

Спеціальні вправи застосовуються з метою розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості реакції, стрибучості, а також для вдосконалення техніки легкоатлетичних видів.

З метою активного відпочинку, зміни виду діяльності застосовуються допоміжні вправи – ходьба на лижах, катання на ковзанах, заняття іншими видами легкої

атлетики, важкою атлетикою, боротьбою, гімнастикою, спортивними іграми.

При оволодінні технікою легкоатлетичних вправ використовуються методи навчання вправи в цілому (цілісний метод) і метод навчання по частинам (розчленований метод), що забезпечує найбільш ефективно навчання.

У процесі тренування вдосконалення техніки рухових дій і рівня фізичної, тактичної й вольової підготовленості здійснюється різними методами, такими, як повторний, рівномірний, перемінний, інтервальний, змагальний

Питання до співбесіди:

1. Подайте основні засоби легкої атлетики.
2. Подати алгоритм використання основних вправ у тренуванні легкоатлетів.
3. Подати алгоритм використання спеціальних вправ у тренуванні легкоатлетів.
4. Подати алгоритм використання підвідних вправ у тренуванні легкоатлетів.
5. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів.

Лабораторна робота № 2.

Біг на короткі та середні дистанції

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків. Біг на короткі та середні дистанції.

Завдання:

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Виконання легкоатлетичних вправ.

Короткий огляд теми

Біг, як і ходьба, відноситься до циклічних видів, складається із однакових рухів, які багаторазово повторюються. У бігу періоди одиночної опори

чергуються з періодами польоту, і в цьому основна відмінність бігу від ходьби. Період опори триває з моменту приземлення до відриву ноги від доріжки, після відштовхування, період польоту (або фаза переносу в ходьбі) – з моменту відриву ноги від опори до моменту приземлення. Нога, що опирається на ґрунт, називається опорною чи поштовховою, а нога, що виноситься вперед – вільною або маховою.

Біг спринтера умовно можна розділити на фази: старт, стартове прискорення або стартовий розгін, біг по дистанції й фінішування.

Змагання з бігу на середні дистанції проводяться на 800 і 1500 м. Однак спортсмени нерідко змагаються й на дистанції 1000 м.

Головним критерієм досконалої техніки бігу на середні дистанції є ефективність, економічність рухів спортсмена, вміння чергувати фази напруги м'язів з фазами розслаблення. Зовнішніми ознаками такого бігу є його прямолінійність, плавність, відсутність ривкових зусиль.

Питання до співбесіди:

1. Подати алгоритм використання основних і спеціальних вправ у тренуванні легкоатлетів на короткі дистанції.
2. Подати алгоритм використання основних і спеціальних вправ у тренуванні легкоатлетів на середні дистанції.
3. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів на короткі і середні дистанції.

Лабораторна робота № 3.

Біг на довгі дистанції, спортивна ходьба

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків. Біг на довгі дистанції, спортивна ходьба.

Завдання:

1. Техніка бігу на довгі дистанції.
2. Техніка спортивної ходьби.
3. Виконання легкоатлетичних вправ.

Короткий огляд теми

Змагання з бігу на довгі дистанції проводяться на 3000 м і до 10 000 м. Основними є дистанції на 5000 і 10 000 м.

Головним критерієм досконалої техніки бігу на довгі дистанції є ефективність, економічність рухів спортсмена, вміння чергувати фази напруги м'язів з фазами розслаблення. Зовнішніми ознаками такого бігу є його прямолінійність, плавність, відсутність ривкових зусиль.

Ходьба відноситься до циклічних видів, що складаються із однакових рухів, які багаторазово повторюються. Крок однією, а потім іншою ногою, утворює одиницю руху – цикл. Цикл можна простежити з моменту відштовхування, приземлення або будь-якого іншого положення спортсмена. Повернення до вихідного положення, наприклад, до приземлення лівою ногою, означає кінець одного й початок іншого циклу.

Техніка спортивної ходьби. Відмінні ознаки спортивної ходьби – більш енергійні рухи, ніж при звичайній ходьбі, обов'язкове повне випрямлення опорної ноги, сильніше відштовхування, що забезпечує високу швидкість пересування. Якщо при звичайній ходьбі людина рухається зі швидкістю до 5–6 км/год. і здійснює не більше 100–120 кроків за хвилину, то в спортивній ці показники підвищуються до 12–14 км/год. і 180–210 кроків за хвилину. При цьому збільшується й довжина кроків – з 70–80 см до 110–120 см.

Питання до співбесіди:

1. Подати алгоритм використання основних і спеціальних вправ у тренуванні легкоатлетів на довгі дистанції.
2. Подати алгоритм використання основних і

- спеціальних вправ у спортивній ходьбі.
3. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів на довгі дистанції.
 4. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів спортивні ходьбі.

Лабораторна робота № 4.

Бар'єрний біг, біг з перешкодами

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків. Бар'єрний біг, біг з перешкодами.

Завдання:

1. Техніка бар'єрного бігу.
2. Техніка бігу з перешкодами.
3. Виконання легкоатлетичних вправ.

Короткий огляд теми

Техніка бар'єрного бігу. Основними ознаками досконалої техніки бар'єрного бігу є: швидке й раціональне подолання перешкод, швидкість, ритмічність, прямолінійність бігу по дистанції, мінімальні вертикальні коливання тіла у момент переходу через бар'єр. Кращі спортсмени світу в бігу на 110 м з бар'єрами витрачають на подолання перешкод 1,8–2,0 с, а на дистанції 400 м – приблизно 3 с. У техніці бар'єрного бігу, на будь-якій дистанції, розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр і біг між бар'єрами.

Положення бар'єриста на старті аналогічно положенню бігуна на короткі дистанції. Відстань до першого бар'єру в бігу на 110 м долається за 7 або 8 кроків. У першому випадку на старті попереду ставиться махова, а в другому випадку – поштовхова (найсильніша) нога.

Біг з перешкодами (стипль-чез) – один із найскладніших видів легкої атлетики. Він вимагає від спортсмена витривалості, досконалих технічних навичок – вміння долати дистанції з перешкодами в умовах наростаючої

втоми.

Біг на 3000 м з/п складається з бігу між перешкодами й подолання перешкод. Враховуючи велику кількість бар'єрів, розміщених на дистанції, легко зрозуміти, що від уміння долати їх багато в чому буде залежати успіх бігу. Втрата на кожному бар'єрі, хоча б 0,1 с, приведе до погіршення загального часу на 3,5 с.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте техніку бар'єрного бігу.
2. Охарактеризуйте техніку бігу з перешкодами.
3. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів до бар'єрного бігу.
4. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів до бігу з перешкодами.

Лабораторна робота № 5.

Стрибок у висоту, довжину та потрійний стрибок

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків. Стрибки у висоту, довжину та потрійний стрибок.

Завдання:

1. Техніка стрибків у висоту.
2. Техніка стрибків у довжину.
3. Техніка потрійного стрибка.
4. Виконання легкоатлетичних стрибків.

Короткий огляд теми

Легкоатлетичні стрибки поділяють на стрибки вільні (безопорні) і стрибки із проміжною опорою. До стрибків із проміжною опорою відносяться потрійний стрибок і стрибок із жердиною. У потрійному стрибку дві проміжні опори, у стрибку із жердиною – одна, що рухається (жердина).

У кожному виді стрибків, залежно від форми рухів у польоті, розрізняють способи й варіанти. Незважаючи на суттєві відмінності стрибків у фазі польоту, основа в них

загальна.

Кожний стрибок умовно можна розділити на чотири фази: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.

У всіх видах стрибків розбіг здійснюється з нарощуванням швидкості, але різними способами. Однак, у всіх випадках швидкість, до моменту відштовхування для даного виду стрибка, повинна бути максимальною.

Стрибок у висоту з розбігу – вид легкої атлетики, що характеризується короткочасними м'язовими зусиллями «вибухового» характеру і має багато способів виконання: «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» і «фосбері-флоп». Найбільш ефективними способами стрибків є «перекидний» і «фосбері-флоп». Незалежно від способу подолання планки, стрибок у висоту складається з розбігу, відштовхування, переходу через планку й приземлення. Сучасна техніка стрибка у висоту характеризується раціональним використанням великої швидкості розбігу, потужним реактивно-маховим відштовхуванням, переходом через планку.

Стрибок у довжину – це проста й доступна фізична вправа, що має велике прикладне значення. Головну роль у стрибках у довжину відіграє швидкий і ритмічний розбіг; уміння точно попасти на брусок і потужне відштовхування; зберегти рівновагу в польоті й раціонально приземлитися.

Потрійний стрибок з розбігу являє собою складну легкоатлетичну вправу. Він складається із трьох послідовно виконаних частин, перша з яких – «скок», друга – «крок» і третя – «стрибок». «Скок» і «крок» при відштовхуванні виконуються однією й тією ж ногою, «стрибок» – іншою.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте техніку стрибків у висоту.
2. Охарактеризуйте техніку стрибків у довжину.

3. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів до стрибків у висоту.
4. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів до стрибків у довжину.

Лабораторна робота № 6.

Метання списа, диска, молота, штовхання ядра

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків. Метання списа, диска, молота, штовхання ядра.

Завдання:

1. Техніка метання списа.
2. Техніка метання диска.
3. Техніка метання молота.
4. Техніка штовхання ядра.
5. Виконання легкоатлетичних метань.

Короткий огляд теми

Усі метання відносяться до ациклічних вправ. Дальність польоту снаряду залежить від початкової швидкості польоту, кута вильоту та протидії повітря. Початкова швидкість є основним чинником, що впливає на дальність польоту снаряду.

Метання списа проводиться в секторі з кутом 29° . Довжина розбігу в кращих спортсменів рівна 27–30 м і більше. У жінок розбіг трохи коротший (23–26 м). Розбіг поділяється на дві частини – попередню (від початку розбігу до індивідуальної контрольної відмітки) і заключну, яка завершується метанням списа.

Метання диска проводиться у колі діаметром 2,5 м. Метання може виконуватися з місця й з поворотом, який дозволяє більш ефективно розвивати зусилля, надавати диску більш високої швидкості. Найбільш результативне метання – з поворотом на 540° (1,5 повороту), з вихідного положення спиною в напрямку кидка. У процесі метання чергуються опорні й безопорні положення, що дозволяють

спортсмену прискорити рух, сприяти руху снаряда за найбільш оптимальною траєкторією й надавати диску найбільшу швидкість.

Метання молота складається з попередніх обертів, поворотів і фінального зусилля, що закінчується метанням снаряда. Спортсмен з молотом виконує не тільки обертальний, але й поступальний рух. Для того, щоб протистояти центробіжній силі, що діє під час обертання молота (яка перевищує інколи 250 кг), спортсмен відхиляється в протилежну від молота сторону.

Штовхання ядра може бути умовно розділена на чотири частини (фази):

- підготовка до розбігу й розбіг (поворот, стрибок);
- підготовка до заключного зусилля («обгін»);
- заключне зусилля;
- збереження рівноваги після вильоту снаряду.

Правильне утримання снаряду залежить від його форми, ваги, антропометричних і фізичних особливостей спортсмена й техніки штовхання.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте техніку метання списа.
2. Охарактеризуйте техніку метання диска.
3. Охарактеризуйте техніку метання молота.
4. Охарактеризуйте техніку штовхання ядра.
5. Визначте методичні особливості підготовки легкоатлетів до метань.

Лабораторна робота № 7.

Багатоборства в легкій атлетиці

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків у легкоатлетичних багатоборствах.

Завдання:

1. Тренування у багатоборстві.
2. Методи навчання у багатоборстві.

3. Виконання легкоатлетичних вправ.

Короткий огляд теми

Багатоборство – це один з найважливіших і цікавих видів легкої атлетики, який включає в себе біг, стрибки й метання. Заняття багатоборством забезпечують різнобічний фізичний розвиток спортсменів. Головними видами багатоборства є десятиборство для чоловіків і семиборство для жінок, які включені в програму Олімпійських ігор. У програму Єдиної спортивної класифікації включено п'ять видів багатоборств для чоловіків і три – для жінок.

В основі підготовки багатоборця лежать наступні принципи:

1. Підготовку слід починати в дитячому віці для того, щоб до 17–18 років оволодіти основами техніки всіх видів десятиборства (семиборства в дівчат).

2. Потрібно домагатися рівномірного розвитку всіх фізичних якостей, необхідних для успішного виступу в багатоборствах.

3. Необхідно намагатися оволодівати технікою всіх видів багатоборств, удосконалювати техніку протягом цілого року й звертати особливу увагу на види, в яких спортсмен має дещо нижчий рівень підготовленості.

4. Слід дотримуватися принципу єдності фізичної й технічної підготовки.

5. При побудові навчально-тренувального процесу, потрібно враховувати те, що кожний наступний вид багатоборства виконується на фоні втоми, яка постійно накопичується у процесі змагань. Це створює значні труднощі.

6. У зв'язку з тим, що обсяг тренувальних навантажень у багатоборця надзвичайно великий, виникає особлива небезпека перетренування й травмування, втрати спортсменом інтересу до занять. Тому, в підготовці

багатоборця необхідно досягати максимальної раціоналізації навчально-тренувального процесу.

7. Набуття необхідних знань про техніку й методіку тренування, самостійні тренування.

Питання до співбесіди:

1. Особливості методики навчання у багатоборстві.
2. Охарактеризуйте особливості тренування у багатоборстві.
3. Класифікація багатоборств.
4. Розкрити поняття про техніку легкоатлетичних вправ.

Лабораторна робота № 8.

Основні засоби і методичні особливості гімнастики

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків.

Завдання:

1. Значення основних засобів у підготовці гімнастів.
2. Методичні особливості виконання гімнастичних вправ.
3. Виконання гімнастичних вправ.

Короткий огляд теми

Основними засобами гімнастики є спеціально розроблені рухові дії, що виконуються у відповідності з вимогами і особливостями гімнастичних методів і направлені на вирішення завдань гармонійного фізичного розвитку й виховання людини.

Гімнастичні вправи прийнято розділяти на наступні основні групи: стройові вправи, загально розвиваючі вправи, вільні вправи, прикладні, стрибки, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики, оздоровчі вправи.

На заняттях гімнастики широко використовуються рухливі ігри і естафети, у зміст яких входить метання,

стрибки, лазіння, перелазіння, переповзання, вправи в рівновазі. Різнобічні основні засоби гімнастики, специфіка їх змісту, строга регламентація діяльності тих, хто займається, у значній мірі сформували методичні особливості гімнастики, серед яких найбільш специфічними є:

1. Різнобічна дія на організм людини. Заняття гімнастикою дозволяє використати практично всі анатомічно можливі рухи людського тіла, що позитивно впливати на розвиток функцій організму. Заняття гімнастикою сприяють формуванню та вдосконаленню всіх основних рухових умінь і навичок людини.

2. Своєрідність гімнастики полягає в практично необмеженій кількості засобів гімнастики.

3. Вибіркова дія вправ на різноманітні системи організму й опорно-рухового апарату на тих, хто займається.

4. Можливість точного регулювання фізичного навантаження і строга регламентація педагогічного процесу.

5. Можливість широкого базування на відомих дидактичних положеннях: від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від простого до складного.

6. Можливість широкого застосування музикального супроводу при виконанні багатьох гімнастичних вправ. Рухи, із яких складаються фізичні вправи, можна показати, описати, пояснити, намалювати.

Методичні особливості гімнастики взаємопов'язані між собою і доповнюють один одному. З їх допомогою вирішуються оздоровчі, освітні і виховні завдання фізичного виховання.

Питання до співбесіди:

1. Подайте основні засоби гімнастики.
2. Охарактеризуйте види гімнастики.

3. Визначте методичні особливості підготовки гімнастів.

Лабораторна робота № 9.

Вправи на гімнастичних приладах

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків у виконанні вправ на гімнастичних приладах.

Завдання:

1. Методичні особливості виконання вправ на гімнастичних приладах.
2. Виконання гімнастичних вправ.

Короткий огляд теми

Вправи на перекладині, бруси є складовою частиною змагальної програми чоловіків зі спортивної гімнастики. В той же час вони широко використовуються на заняттях гімнастикою з юнаками. Інші види гімнастичного багатоборства (кільця, кінь-махи) менш розповсюджені на заняттях основною гімнастикою, що пов'язано з підвищеною координаційною складністю цих вправ.

Програма жіночого багатоборства по гімнастиці, на відміну від чоловічого, включає вправи на брусах різної висоти і на гімнастичні колоді. Вправи на брусах різної висоти містять багато елементів, подібних до тих, які використовуються на перекладині: підйоми, перемахи ногами, розмахування. Вправи на колоді розвивають відчуття рівноваги, координацію рухів. Вони містять різновиди ходьби, танцювальні кроки. Їх спочатку вивчають на підлозі, поступово переносячи на низьку колоду, а потім виконують на приладі стандартної висоти. Те ж стосується і інших вправ – повороти, стійки, стрибки.

Питання до співбесіди:

1. Подайте приклади вправ, що виконуються на гімнастичних приладах.
2. Охарактеризуйте вправи на брусах і перекладині.

3. Охарактеризуйте вправи на колоді і різновисоких брусах.
4. Визначте методичні особливості підготовки гімнастів до виконання вправ на приладах.

Лабораторна робота № 10. Акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики

Мета: Набуття студентами практичних знань, умінь та навиків у виконанні акробатичних вправ та вправ художньої гімнастики.

Завдання:

1. Методичні особливості виконання акробатичних вправ.
2. Виконання вправ художньої гімнастики.

Короткий огляд теми

Акробатичні елементи разом з танцювальними рухами входять до складу комбінації вільних вправ. Акробатичні елементи: перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках, переверот боком, міст з положення стоячи.

Танцювальні вправи удосконалюють координацію, відчуття ритму, розвивають музичний слух, сприяють формуванню правильної постави а також є ефективним засобом естетичного виховання. Вони виконуються з вивіртних і напів вивіртних позицій.

Види танцювальних кроків: галоп (рух може виконуватись в сторони, вперед, назад, а також з поворотом; крок польки; перекатний крок; крок вальсу.

Питання до співбесіди:

1. Подайте приклади акробатичних комбінацій.
2. Охарактеризуйте вправи художньої гімнастики.
3. Визначте методичні особливості підготовки акробатичних комбінацій та елементів художньої

гімнастики.

Лабораторна робота № 11

Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін

Мета: Формування вміння управляти життєво необхідним руховим діям в різних умовах діяльності та виховувати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.

Завдання:

1. Основні види занять у вищій школі.
2. Формування важливих рухових навичок та вмінь; набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя.
3. Виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості.

Короткий огляд теми

При традиційному способі проведення практичних занять з спортивно-педагогічних дисциплін основні зусилля викладачів і студентів спрямовані на засвоєння фізичних вправ і поліпшення фізичних кондицій майбутніх учителів та тренерів.

Особливості проведення навчально-тренувальних занять, їх технологія полягає:

- а) використання різноманітних способів виконання вправ і методів організації навчальної навчально-тренувальних занять;
- б) широке використання різноманітних прийомів наочності на різних етапах навчання фізичних вправ;
- в) використання зорових, тактильних, слухових, світлових та інших орієнтирів;
- г) виявлення помилок при навчанні фізичних вправ і

пошук шляхів їх усунення;

д) використання прийомів активізації діяльності студентів на практичних заняттях з спортивно-педагогічних дисциплін та їх проєкція на працю майбутнього вчителя щодо навчання учнів;

е) розробка методики удосконалення фізичних якостей, чітке визначення параметрів тренувальних навантажень при удосконаленні кожної з них;

є) використання тестів-орієнтирів;

ж) пошук шляхів поєднання фізичних вправ кожного конкретного виду спортивно-педагогічних дисциплін з іншими;

з) оволодіння студентами технологією оцінювання техніки виконання фізичних вправ з різних розділів шкільної програми;

і) використання різних способів контролю.

Питання до співбесіди:

1. Дайте коротку характеристику основних видів занять.
2. Дайте визначення поняттю «здоровий спосіб життя».
3. Основні підходи до формування звички до занять фізичними вправами через семінарські та практичні заняття.

Лабораторна робота № 12

Підготовка і проведення самостійних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін

Мета: Формування вміння управляти життєво необхідним руховим діям в різних умовах діяльності та виховувати потребу до систематичних самостійних занять фізичними вправами протягом усього життя.

Завдання:

1. Розвиток основних фізичних якостей та рухових

- здібностей на самостійних заняттях.
2. Формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності.
 3. Формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності.

Короткий огляд теми

Відповідно до діючого навчального плану для студентів самостійні заняття займають майже половину бюджету часу. Тому саме в процесі самостійних занять закріплюється професійна компетентність майбутнього спеціаліста, його педагогічна майстерність.

При самостійних заняттях з спортивно-педагогічних дисциплін основні зусилля викладачів і студентів спрямовані на засвоєння фізичних вправ і поліпшення фізичних кондицій. Водночас, коефіцієнт корисної дії цих занять щодо набуття професійно-педагогічних умінь буває різним, оскільки технологія процесу самостійних занять, його методична оснащеність у більшості випадків залежить від студентів.

Побудова самостійного заняття. *Підготовча частина* заняття або *розминка*. Необхідна умова методики проведення занять. В ході розминки здійснюється підготовка організму до виконання вправ основної частини. *Основна частина* заняття забезпечує вирішення завдань всебічного і спеціальної підготовленості за допомогою навчання спортивної техніки і тактики, виховання вольових і розвитку фізичних якостей. *Заклучна частина* заняття призначена для поступового зниження навантаження і відновлення організму.

Питання до співбесіди:

1. Можливості формування основних фізичних якостей та рухових здібностей на самостійних заняттях.

2. Основні підходи до формування звички до самостійних занять фізичними вправами.
3. Будова самостійних занять.

Лабораторна робота № 13.

Особливості викладання легкої атлетики у групах підвищення спортивної майстерності

Мета: Оволодіти практичними умінями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять у групах підвищення спортивної майстерності.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.
2. Закріплення на практиці спортивної майстерності з легкої атлетики.

Короткий огляд теми

Поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами. Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження не ефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Якщо навантаження не змінюється, то його вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом. Тренувальні навантаження характеризуються рядом фізичних і фізіологічних показників. Фізіологічні параметри характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилинного об'єму).

Дозування фізичного навантаження, регулювання інтенсивності їх впливу на організм пов'язані з наступними факторами, які необхідно враховувати: кількість повторень вправи; із збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає; темп виконання вправ – повільний, середній, швидкий. тривалість і характер пауз відпочинку

між вправами. Більш тривалий відпочинок сприяє більш повному відновленню організму. За характером паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними. Враховуючи вищеперелічені фактори, можна зменшувати або збільшувати фізичне навантаження в одному занятті та серії занять протягом тривалого періоду часу.

Питання до співбесіди:

1. Структура побудови навчально-тренувальних занять.
2. Зміст, завдання кожної частини заняття.
3. Методика побудови навчально-тренувальних занять.

Лабораторна робота № 14.

Організація та проведення змагань у легкій атлетиці

Мета: Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо організації та проведення занять з легкої атлетики.

Завдання:

1. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
2. Суддівство у змаганнях.
3. Правила змагань з легкої атлетики.

Короткий огляд теми Залежно від задач і умов визначення переможців змагання класифікуються як:

- особисті, в яких визначаються місця всіх учасників;
- особисто-командні, у яких визначаються одночасно особисті і командні результати учасників даних змагань;
- командні, в яких визначаються тільки місця, зайняті командами.
- колективні змагання, в яких місця організацій, які беруть участь, визначаються по сумі місць, зайнятих декількома командами.

По характеру проведення змагання бувають:

- офіційна першість, в якій розігрується звання чемпіона даної спортивної організації, району, міста, області, краю, республіки, країни, континенту або світу;

- традиційні спортивні змагання, в яких розігруються призи;

- товариські, або матчеві, зустрічі за участю визначеною наперед кількістю організацій або числа учасників програми;

- класифікаційні змагання, в яких ставиться завдання визначення спортивної кваліфікації учасників;

- масові змагання, які призначені для залучення молоді і трудящих в регулярні заняття спортом, для оздоровлення широких верств населення;

Змагання з легкої атлетики проводяться на відкритих і закритих спортивних спорудах. Змагання проводяться на стадіонах і поза стадіоном, на шосе або міських вулицях (марафонський біг, спортивна ходьба, пробіги), на перетнутій місцевості (кроси). Дистанції цих змагань можуть бути найрізноманітнішими.

Спортивні змагання проводяться відповідно до річних календарних планів, які затверджуються найвищим органом провідної організації. Організація, яка проводить змагання, складає положення про змагання.

Для проведення кожного змагання створюється суддівська колегія. Мінімальна кількість суддів для забезпечення проведення, наприклад, чемпіонату міста, буде в таких межах: керівник змагань – 1; головний секретар – 1; помічник головного секретаря – 1; стартер – 1; помічник стартера – 1; старший суддя на фінішу – 1; судді на фінішу – 5-7; старший суддя-хронометрист – 1; судді-хронометристи – 5-10; старший суддя на дистанції – 1; судді на дистанції – 4-6; старший суддя (стрибки, метання) – 1-2; судді-вимірювачі – 2-4; секретарі на видах – 2-3; суддя-інформатор – 1-3; служба нагородження – 1-2.

Питання до співбесіди:

1. Особливості організації змагань з легкої атлетики.
2. Особливості проведення змагань з легкої атлетики.
3. Організація суддівства.

Лабораторна робота № 15.

Особливості викладання гімнастики. Побудова навчально-тренувальних занять

Мета: Оволодіти практичними уміньми щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.
2. Закріплення на практиці навички виконання та навчання гімнастичним вправам.

Короткий огляд теми

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, будуються на основі використання різноманітних фізичних вправ - загальнорозвиваючих, спеціальних. Використовуються різні методи тренування: рівномірний, повторний, інтервальний, кругової, змагальний. Обсяг і інтенсивність застосовуваних загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих, змагальних вправ; кількість повторень, серій, характер і тривалість відпочинку підбираються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, психофізичного стану.

Будь-яке заняття починається з розминки. Це обов'язкова умова проведення навчально-тренувальних занять. В ході розминки здійснюється підготовка організму до виконання напруженої роботи з вивчення та вдосконалення техніки рухів. Основна частина навчально-тренувального заняття забезпечує вирішення завдань загальної і спеціальної підготовленості. Заключна частина

навчально-тренувального заняття призначена для поступового зниження навантаження і відновлення організму.

Питання до співбесіди:

1. Структура побудови навчально-тренувальних занять.
2. Зміст, завдання кожної частини заняття.
3. Методика побудови навчально-тренувальних занять.

**Лабораторна робота № 16.
Особливості організації та проведення
змагань з гімнастики**

Мета: Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо організації та проведення занять з гімнастики.

Завдання:

1. Організація та проведення змагань з гімнастики.
2. Суддівство у змаганнях.
3. Правила змагань.

Короткий огляд теми

Основними документами проведення змагань є: положення про змагання, правила змагань і Єдина класифікаційна програма.

Положенням визначається зміст і характер змагання та складається з таких пунктів: мета і завдання змагання; строки й місце проведення; керівництво змаганнями; організації й учасники змагання; програма змагання; порядок і умови визначення особистої й командної першості; умови і порядок нагородження переможців особистої та командної першості; умови прийняття учасників змагання; строки подачі попередніх і остаточних заявок.

Суддівство змагань по гімнастиці – складний процес, що

вимагає від суддів знань, високої кваліфікації і доброї підготовки. За короткий проміжок часу суддя повинен визначити помилки, зробити висновок про складність і композицію вправи. Визначальним у підсумковій оцінці є компетентність, об'єктивність і принциповість.

Вправи оцінюються із 10 балів з точністю до 0,1 бала, а у фінальній частині змагань до 0,05 бали.

При виконанні вправ можуть бути допущені дрібні (0,1 б), середні (0,2 б) і грубі (0,3 б) помилки, падіння – 0,5 б.

Питання до співбесіди:

1. Особливості організації змагань з гімнастики.
2. Подайте основні правила змагань.
3. Організація суддівства.

Лабораторна робота № 17.

Управління і облік у навчально-виховному процесі, організація секційної роботи

Мета: Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо управління і обліку навчально-виховного процесу, організації спортивної секційної роботи.

Завдання:

1. Види планування.
2. Документи планування.
3. Основні завдання педагогічного обліку.
4. Володіти теоретичними знаннями щодо управління, обліку та організації спортивної секційної роботи.
5. Визначити специфіку секційних форм фізичного виховання.

Короткий огляд теми

Перспективне планування – це планування на тривалий термін. Поточне планування ґрунтується на перспективному плануванні і відрізняється від нього більшою конкретністю цілей і завдань, що вирішуються на даному етапі, меншою тривалістю його. У поточному

плануванні більш конкретно передбачаються також засоби і методи роботи. Строки поточного планування різні.

Оперативне планування здійснюється на дуже короткій проміжок часу (його можна назвати короткостроковим): у спортивному тренуванні – на одне тренувальне заняття, в школі – на один урок.

Основними документами планування навчальної роботи з фізичного виховання є: навчальний план, програма, план-графік, робочий план, план-конспект занять.

Спортивні секції створюються для бажаючих займатися одним із видів спорту.

Завдання:

- долучити до систематичних занять спортом;
- сприяти вдосконаленню в обраному виді спорту і на цій основі виконання вимог спортивної класифікації;
- готувати до участі в районних (міських) змаганнях;
- сприяти отриманню знань і навичок інструкторської роботи та суддівства змагань.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте види планування.
2. Якими є основні документи планування.
3. Завдання педагогічного обліку.
4. Визначте особливості управління, обліку, організації та проведення спортивної секційної роботи.
5. Охарактеризуйте організаційні форми фізичного виховання.

Лабораторна робота № 18.

Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі

Мета: Сформувати у студентів знання та вміння щодо контролю, оцінювання та самоконтролю у навчально-виховному процесі.

Завдання:

1. Контроль у навчально-виховному процесі.
2. Оцінювання у навчальній діяльності.
3. Самоконтроль у навчально-виховному процесі.

Короткий огляд теми

У загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що будь-яка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії або корекції.

Контроль передбачає три ланки: формування моделі, взірця, бажаного результату дії; порівняння цього взірця і реальної картини дії; прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії. Дії контролю і оцінки педагога в процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки студентів.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення поняттю «навчально-виховний процес».
2. Особливості організації контролю у навчальній діяльності.
3. Види оцінювання у навчальній діяльності.
4. Дайте визначення поняттю «самоконтроль».
5. Особливості організації самоконтролю у навчальній діяльності.

РОЗДІЛ 3.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 4 семестр - залік, курсова робота; 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 конкретним цілям, 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.

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

4. Курсова робота. Оформлення курсової роботи. Титульний аркуш, відповідність теми та змісту, не менше трьох розділів роботи, відповідна назва розділів і підрозділів: вступ – обґрунтування актуальності обраної теми, постановка мети і конкретних завдань, об'єкт, предмет, методи дослідження; огляд літератури; організація та методи дослідження; результати дослідження; висновки; список використаної літератури; додатки.

Оформлення наукових робіт: шрифт, інтервал, обсяг роботи (мінімальний 35 сторінок).

4 семестр

Лекційні заняття – 10 балів

Лабораторні заняття – 50 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях																	Су ма ба лів		
Змістовий модуль № 1																			
№ л а б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	
Б а л и	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50

5 семестр

Лекційні заняття – 10 балів

Лабораторні заняття – 50 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях																	Су ма ба лів		
Змістовий модуль № 2																			
№ л а б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	
Б а л и	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50

Виконання курсової роботи		Сума
Теоретична частина	Захист роботи	
До 60	До 40	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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Куц О. С., Романова В.І. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навч. посіб. Рівне, 2017. 384 с.
2. Морозинський В. Й. Методика викладання гімнастики і оздоровчої роботи : навч. посіб. Рівне, 2004. 315 с.
3. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях : навч. посіб. Тернопіль, 2011. 128 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків, 2007. 271 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 391 с.
6. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян І. А. Педагогіка спорту : монографія. Київ : Здоров'я, 1986. 208 с.
7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін : навч. посіб. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 : підручник. Тернопіль: Навчальна книга, 2004. 272 с.
9. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг, стрибки, метання) : навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2006. 224 с.