

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Марина ЧИСТЯКОВА,
Сергій ПОТАПЧУК,
Олександр СКАВРОНСЬКИЙ**



ПРАКТИКУМ З МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичний посібник

Електронне видання



Кам'янець-Подільський
2022

УДК 378.147:796 (075.8)

ББК 73.1я73

Ч-68

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 7 від 30.06.2022 р.)*

Рецензенти:

Микола Кужель, кандидат психологічних наук, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання ЗВО «Подільський державний університет»;

Євген Козак, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О.

Ч-68 Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с.

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>

У навчально-методичному посібнику підібрано завдання практичних робіт з курсу «Теорія і методика фізичного виховання». Подано певний обсяг матеріалу з методики фізичного виховання обов'язкового для вивчення. Наводяться тестові завдання вирішення яких дасть змогу здобувачам вищої освіти краще засвоїти матеріал, самостійно опанувати курс методики фізичного виховання. Розрахований на студентів факультету фізичної культури денної та заочної форми навчання ступеня вищої освіти «бакалавр», які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

УДК 378.147:796 (075.8)

ББК 73.1я73

© **Чистякова Марина,
Потапчук Сергій,
Скавронський Олександр, 2022**

ЗМІСТ

<p>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 6</p> <p>ВСТУП..... 8</p>	
<p>1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 9</p> <p><i>Заняття 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ШЕСТИ РОКІВ</i> 9</p> <p><i>Заняття 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> 14</p> <p><i>Заняття 3. ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ</i> 18</p> <p><i>Заняття 4. ЗМІСТ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> 22</p> <p><i>Заняття 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i> 26</p> <p>ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 1..... 30</p> <p>ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ..... 33</p> <p>ЛІТЕРАТУРА..... 33</p>	   

2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
<i>Заняття 6. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	34
<i>Заняття 7. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</i>	38
<i>Заняття 8. КОНЦЕПЦІЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ</i>	42
<i>Заняття 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗЗСО</i>	46
<i>Заняття 10. ФОРМИ ЗАНЯТЬ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</i>	51
<i>Заняття 11. ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ШКОЛІ</i>	55
<i>Заняття 12. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ДО УРОКУ</i>	61
ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 2.....	72
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ.....	75
ЛІТЕРАТУРА.....	76



3. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	77
<i>Заняття 13. КРИТЕРІЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ЗА РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</i>	77
<i>Заняття 14. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ</i>	81
ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 3.....	87
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ.....	91
ЛІТЕРАТУРА.....	91



**4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ 92**

*Заняття 15. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ЗВО 92*

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 4 97

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО
ОПРАЦЮВАННЯ 101

ЛІТЕРАТУРА 101



**5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЗБРОЙНИХ
СИЛАХ УКРАЇНИ 102**

*Заняття 16. СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ 102*

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 5 105

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО
ОПРАЦЮВАННЯ 108

ЛІТЕРАТУРА 108



**6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО
НАСЕЛЕННЯ 109**

*Заняття 17. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ
ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ.. 109*

*Заняття 18. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ
РІЗНИХ ВИДІВ ЗАНЯТЬ 113*

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 6 117

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО
ОПРАЦЮВАННЯ 120

ЛІТЕРАТУРА 121



ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ 122

ПЕРЕЛІК ПРАВИЛЬНИХ ВІДПОВІДЕЙ 123



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО	– заклад вищої освіти
ЗЗСО	– заклад загальної середньої освіти
ЗДО	– заклад дошкільної освіти
СМГ	– спеціальна медична група
ЧСС	– частота серцевих скорочень
КФВС МОН	– Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України
МОЗ	– Міністерство охорони здоров'я України
МОК	– Міжнародний олімпійський комітет
МОН	– Міністерством освіти і науки України
НУШ	– Нова українська школа
ВООЗ	– Всесвітня організація охорони здоров'я
В. п.	– вихідне положення
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЗРВ	– загальнорозвиваючі вправи
ЗФП	– загальна фізична підготовка
О. с.	– основна стійка
ССС	– серцево-судинна система
ЗСУ	– Збройні Сили України
МСФ	– Міжнародна спортивна федерація

НОК	– Національний олімпійський комітет
НСФ	– Національна спортивна федерація
СКУ	– Спортивний комітет України
СССУ	– Студентська спортивна спілка України
УФУС	– Українська федерація учнівського спорту
FISU	– англ. The International University Sports Federation (Міжнародна федерація студентського спорту)

ВСТУП

Курс «Теорії і методики фізичного виховання» належить до дисципліни обов'язкового освітнього компонента з переліку дисциплін професійної підготовки здобувача за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). У навчально-методичному посібнику підбрано завдання для виконання практичних завдань з модуля «Методики фізичного виховання».

Згідно з потребами суспільства, здобувач зі спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) – це майбутній вчитель з високою професійною компетентністю, розвиненими творчими, дослідницькими здібностями та здібностями до безперервної освіти. Тому, головним завданням даного практикуму є вироблення навичок аналізувати, сприймати та засвоювати здобувачами вищої освіти інформацію з метою подальшого володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

Оригінальність і новизна змісту і структури посібника допоможе здобувачам вищої освіти перевірити засвоєння теоретичного матеріалу за допомогою рубрик: «*Питання для самоконтролю*» і «*Тести для перевірки знань*». Для розвитку вміння формувати та аргументувати свою позицію подані дискусійні (проблемні) запитання. Практичні знання та навички студенти можуть здобути попрацювавши над практичними завданнями, проявити творчий підхід – ситуаційні завдання. Виконати завдання допоможе рекомендована література.

1. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ШЕСТИ РОКІВ

Навчальна ціль. Навчитися трактувати поняття «Теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку». Мету та завдання.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Поняття про дошкільний вік.
2. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Біологічна потреба в русі.
4. Норми рухової активності дітей.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Дошкільний вік дитини фахівці визначають як час для формування основ компетентностей і навичок, що стануть у пригоді впродовж усього життя. *Проаналізуйте у тексті Базового компоненту дошкільної освіти в Україні (<https://ezavdnz.mcfrr.ua/book?bid=37876>) новий підхід до навчання за освітніми лініями, що визначають його напрям та зміст та продовжіть незакінчене речення. Обґрунтуйте свою думку.*

Освітня лінія «Особистість дитини» формує такі інваріативні компетентності: _____

Варіативна компетентність _____

Освітня лінія «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі» формує такі інваріативні компетентності: _____

Варіативна компетентність _____

Освітня лінія «Дитина в природному довкіллі» формує такі інваріативні компетентності: _____

Освітня лінія «Гра дитини».

Інваріативна компетентність _____

Освітня лінія «Дитина в соціумі».

Інваріативна компетентність _____

Варіативна компетентність _____

Освітня лінія «Мовлення дитини» формує такі інваріативні компетентності: _____

Варіативні компетентності: _____

Освітня лінія «Дитина у світі мистецтва».

Інваріативна компетентність _____

Варіативна компетентність _____

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Поняття «культура» є _____

Своєрідність української культури, її неповторність і оригінальність виявляються у таких цінностях як: _____

Поняття «фізична культура» визначає _____

Розкрийте основні поняття теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначте їх взаємозв'язок.

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука _____

Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку _____

Дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій та становлення особистості дитини. Він відрізняється

Компетентність – це результат _____

Особистісно-орієнтований підхід – це _____

Рухова компетентність _____

Завдання 3



Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань. *Користуючись рекомендованими джерелами літератури, заповніть таблицю 1.1.*

Таблиця 1.1

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку

Освітні завдання дітей дошкільного віку	Виховні завдання дітей дошкільного віку	Оздоровчі завдання дітей дошкільного віку

Завдання для самоаналізу



1. Дайте характеристику педагогу як фахівцю, який стимулює процес розвитку дитини.
2. На основі аналізу свого життєвого досвіду, поведінки у критичних життєвих ситуаціях спробуйте визначити, які з людських якостей вчителя фізичної культури притаманні Вам від народження?
3. Яких якостей і навичок, на Ваш погляд, Вам бракує, щоб стати провідним вчителем?
4. Як Ви можете їх розвинути?

Питання для самоконтролю



1. Надайте характеристику науці «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».
2. Якою є мета фізичного виховання дошкільників?
3. Покажіть зв'язок фізичної культури і фізичного виховання.
4. Які показники норми рухової активності дітей Ви знаєте?
5. Які чинники впливають на потребу в русі?
6. Що означає поняття «дошкільний вік»?
7. Визначте основні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку, які дозволяють реалізувати мету фізичного виховання дошкільників.
8. Розкрийте участь батьків у дошкільній освіті дитини.
9. Розкрийте поняття «фасилітатори розвитку дитячої особистості».
10. Що означає процес наступності між дошкільною та початковою освітою?

Література



1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу. URL: <https://ezavdnz.mcfrr.ua/book?bid=37876>

3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/1505-organzatsya-fzkulturno-ozdorovcho-roboti-v-zaklad-doshklnno-osvti>
5. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: інструктивно-методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2004. № 10. С. 5-7.
6. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Заняття 2

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Навчальна ціль: Визначити фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, отримати загальні поняття щодо особливостей різних вікових періодів.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Періодизація дошкільного віку.
2. Особливості різних вікових періодів.
 - А) новонароджені.
 - Б) грудний вік.
 - В) раннє дитинство.
 - Г) перше дитинство.
3. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Відомо, що на стан здоров'я дитини впливають такі групи факторів: навколишнє середовище, спадковість і здоров'я батьків, соціальні. *Поміркуйте, які фактори більше обумовлюють здоров'я дітей. Обґрунтуйте свою думку.*

Завдання 2



Розкрийте основні поняття, які вживаються у Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, визначте їх взаємозв'язок.

Гра _____

Дитяча субкультура _____

Синергія _____

Дитина дошкільного віку _____

Базові якості старших дошкільників _____

Діяльнісний підхід до навчання _____

Компетентнісний підхід до організації освітнього процесу _____

Особистісно орієнтований підхід до організації змісту та процесу дошкільної освіти передбачає _____

Розкрийте основні поняття , визначте їх взаємозв'язок.

До групи факторів навколишнє середовище відносяться: _____

До групи факторів здоров'я батьків та спадковість відносяться: _____

Соціальні фактори _____

Завдання 3

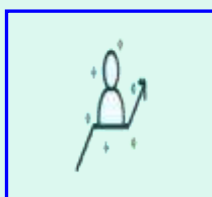


Користуючись рекомендованими джерелами літератури, заповніть колонки таблиці 1.2.

Періоди життєвого циклу людини

Періоди	Вік
Новонароджений	
Грудний вік	
Раннє дитинство	
Перше дитинство	
Друге дитинство	
Підлітковий вік	хлопчики, дівчатка;
Юнацький вік:	хлопчики, дівчатка;
Зрілий вік	жінки; чоловіки;
Старість	
Похилий вік	
Довгожителі	

Ситуаційні завдання



1. Порадьте, будь ласка, скільки часу дитина має бути на свіжому повітрі за різних погодних умов?
2. Як заохотити дитину до фізичних вправ?
3. Розкрийте участь сім'ї в розвитку дитини.

Питання для самоконтролю



1. За якими показниками оцінюється фізичний розвиток немовля?
2. Яке значення у поведінці дітей має наслідування?
3. Які чинники впливають на опорно-руховий апарат немовля?
4. Розкрийте особливості раннього дитинства.
5. Розкрийте особливості першого дитинства.
6. Які чинники найбільшою мірою визначають негативний вплив на здоров'я дитини?
7. Які чинники найбільшою мірою визначають позитивний вплив на здоров'я дитини?

8. Чому період від народження дитини до вступу у школу є найбільш відповідальним етапом розвитку організму людини
9. Як змінюються показники серцево-судинної системи у дітей дошкільного віку?
10. Як змінюються показники дихальної системи у дітей дошкільного віку?

Література



1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А.М. Богуш, дійсний член НАПН України, д.п.н., проф.; авт. кол.: Богуш А.М., Бельська Г.В., Богінч О.Л. та ін. Київ: Світич, 2012. 26 с. •
2. Закон України про дошкільну освіту. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
3. Концепція «Нова української школа» (оновлено). URL: <http://mon.gov.ua/>
4. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / за заг. наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

Заняття 3

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Навчальна ціль. Сформувати поняття щодо форм занять, фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей дошкільного віку.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Заняття фізичними вправами у формі уроку.
2. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну.
3. Фізкультурні хвилинки.
4. Фізкультурні паузи.
5. Прогулянки.
6. Самостійна рухова діяльність.

II. Виконання навчальних завдань

Практична робота 1



Визначити взаємозв'язок щодо фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей дошкільного віку та самостійної рухової діяльності.

Мета. Виявити як впливає раціональна побудована системи фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня на подальше бажання дітей дотримуватись основ здорового способу життя.

Хід роботи. Здобувачам вищої освіти запропоновано пройти гру «Шість капелюх» за методикою англійського психолога і фахівця у сфері творчого мислення Едвара де Боно.

Послідовність проведення гри. Розподіл студентів на групи, названі за кольорами капелюхів.

Першим доповідає група «синього капелюха» (викладач - координатор). Група зобов'язана управляти власне процесом роботи, не втручаючись у зміст, і, зрештою, узагальнити досягнуту мету. Група «білого капелюха», які надягають учасники, представляють детальну та необ-

хідну інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей дошкільного віку (інформація і факти); група «червоного капелюха» розглядає проблему крізь призму емоцій і на основі інтуїції; група «чорного капелюха» розкриває суперечливі моменти, а також критично оцінює, вказує на недоліки та можливі ризики використання фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей дошкільного віку; група «жовтого капелюха» знаходить переваги та позитивні моменти ситуації; група «зеленого капелюха» є креативною стороною, яка намагається знайти нове, вийшовши за рамки наявних пропозицій.

Висновки. Використання гри дасть змогу майбутнім педагогам сконцентруватися на розумінні й осмисленні значення та сутності рухової діяльності у житті дошкільників.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

У закладах дошкільної освіти отримали розповсюдження такі форми фізкультурних занять _____

До фізичних вправ у режимі дня закладів дошкільної освіти належать: _____

До спеціальних лікувально-профілактичних процедур належать:

Спеціальні загартувальні процедури – це _____

Гімнастика після денного сну, тривалість – _____

Ранкова гімнастика триває _____

Ранкову гігієнічну гімнастику в дитячих садках проводять _____

Головна цінність ранкової зарядки для дітей дошкільного віку полягає у _____

Завдання 3



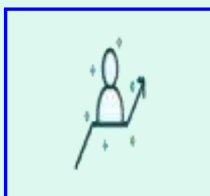
Користуючись рекомендаціями щодо визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей, заповніть колонки таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку із використанням тих рухів, якими діти добре володіють

Фізичні якості	Руховий тест
Швидкісні здатності	
Спритність	
Витривалість	
Швидкісно-силові якості	

Ситуаційні завдання



1. Порадьте, будь ласка, як часто дитина має пити воду?
2. Розкажіть, як уже в дорослому віці привчилися пити воду протягом дня, оскільки це важливо для здоров'я?
3. Як краще пояснити дитині різницю між корисною й некорисною їжею?

Питання для самоконтролю



1. Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини мають спеціальні профілактичні фізичні вправи?
2. Які принципи загартовування та форми процедур, що загартовують використовують для дітей дошкільного віку?
3. За якими показниками оцінюється фізичний розвиток дітей дошкільного віку?
4. Розкрийте основні форми фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дітей дошкільного віку.

5. *Визначте основну мету проведення фізкультурної хвилинки.*
6. *Розкрийте зміст «Дня здоров'я» для старших дошкільників у закладах дошкільної освіти.*
7. *Яку користь для дошкільників мають ранкова гігієнічна гімнастика та гімнастика після денного сну?*
8. *Які спеціальні лікувально-профілактичні процедури використовують для дітей дошкільного віку?*
9. *Розкрийте основне призначення прогулянок.*
10. *Які чинники впливають на розвиток вищих відділів центральної нервової системи?*

Література



1. Бабакова Т.А. Технология педагогического сопровождения самостоятельной учебной деятельности студентов по освоению креативной техники «Шесть шляп мышления» (Э. де Боно). *Образовательные технологии*. 2020. № 2. С. 42–56. URL: <https://iedtech.ru/journal/2020/2/six-thinking-hats/>
2. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А.М. Богуш, дійсний член НАПН України, д.п.н., проф.; авт. кол.: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богінч О.Л. та ін. Київ: Світич, 2012. 26 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
4. Закон України про дошкільну освіту. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
5. Кушнірюк С.Г., Трофимов В.А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.

Заняття 4

ЗМІСТ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо змісту та методики навчання рухів дітей дошкільного віку. Розкрити зміст та організацію освітнього процесу.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
2. Методика навчання основних рухів.
3. Танцювальні вправи.
4. Рухливі ігри та методика їх проведення.
5. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Поміркуйте стосовно розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку, сформулюйте й аргументуйте свої міркування. Здобувачам вищої освіти пропонують заповнити картки з ідеями, фіксуючи: 3 ідеї, про які раніше не знали; 2 ідеї, які здивували їх у темі, яку вивчали; 1 ідею, якою вони б скористалися.

Завдання 2



Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів фізичного виховання. *Наведіть приклади їх видів:* _____

Надайте приклад різної дії фізичних вправ, сил природи і гігієнічних чинників на організм дітей дошкільного віку _____

Назвіть закономірності формування рухової навички _____.

Скільки етапів передбачає процес формування рухової навички _____

Розкрийте кожен із них _____

Завдання 3



Користуючись рекомендованими джерелами літератури, зіставте компетентності, які позначені цифрою з їх характеристикою, які позначені буквою та занесіть дані до таблиці 1.5.

Таблиця 1.4

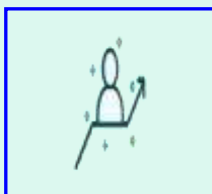
Рухова компетентність	А) здатність дитини практично реалізовувати свій художньо-естетичний потенціал для отримання бажаного результату творчої діяльності на основі розвинених емоцій та почуттів до видів мистецтва, елементарно застосувати мистецькі навички в життєвих ситуаціях під час освітньої та самостійної діяльності.
Спортивно-ігрова компетентність	Б) це здатність дитини до вільної, емоційно насиченої, спонтанної активності з власної ініціативи, в якій реалізується можливість застосування наявних і освоєння нових знань та особистісного розвитку через прагнення дитини до участі в житті дорослих шляхом реалізації інтересів в ігрових та рольових діях в узагальненій формі.
Мистецька-творча компетентність	В) це здатність дитини до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь та навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях.

Ігрова компетентність	Г) здатність дитини до пізнання та усвідомлення власної приналежності до обраного виду спортивної гри; спрямування психомоторної діяльності на досягнення умовної мети, дотримання єдиних правил спортивної діяльності як індивідуально, так і в команді, які спрямовані на досягнення найкращого результату; вміння грати в спортивну гру за спрощеними правилами.
Хореографічна компетентність	Д) це здатність дитини радіти своїм хореографічним досягненням, естетично насолоджуватися музикою і танцем, визначати красу танцю за власними критеріями.

Таблиця 1.5

Компетентність					
Характеристика					

Ситуаційні завдання



1. Як може проявлятися підтримка дитини з боку батьків хореографічної компетентності?
2. Порадьте, будь ласка, як привчити дитину дотримуватися розпорядку дня?
3. Як краще пояснити дитині вплив різної дії фізичних вправ, сил природи і гігієнічних чинників на її організм?
4. Як краще пояснити дитині, що потрібно намагатися дихати чистим повітрям. Яких правил для цього слід дотримуватися?

Питання для самоконтролю



1. У чому визначається єдність навчання, виховання та розвитку у процесі фізичного виховання?
2. Назвіть класифікацію методів фізичного виховання дошкільників.
3. Розкрийте етапи процесу формування рухової навички.

4. *Визначте основні форми фізичного виховання дітей від народження до 3 років.*
5. *За якими методичними принципами регулюється фізіологічне навантаження?*
6. *Як часто організуються рухливі ігри у дітей дошкільного віку?*
7. *Які сприятливі передумови є для розвитку спритності, швидкості, гнучкості?*
8. *На що спрямоване фізичне виховання дітей дошкільного віку?*
9. *Які фактори визначають методика занять фізичними вправами?*
10. *На що спрямована індивідуальна робота з дітьми дошкільного віку?*

Література



1. Активності протягом дня. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2819-aktivnost-protyagom-dnya>
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2011. 428 с.
3. Закон України про дошкільну освіту. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
4. Матеріали Круглого столу «На шляху до якісного дошкільця». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/2021/02/22/Materialy%20Kruhloho%20stolu%20Na%20shlyakhu%20do%20yakisnoho%20doshkilliya.pdf>
5. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н.В. Гавриш, Т.В. Панасюк, Т.О. Піроженко, О.С. Рогозянський, О.Ю. Хартман, А.С. Шевчук]; за заг. наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
6. Презентація «Базового компонента дошкільної освіти» (нова редакція). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/2020/21.12/bazovyy%20komponent%20doshkilliya.pdf>
7. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

Заняття 5

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Навчальна ціль. Ознайомити здобувачів вищої освіти з методиками проведення занять з фізичної культури для дітей дошкільного віку.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Типи занять з фізичної культури.
2. Структура та зміст занять з фізичної культури.
3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.
4. Заняття з фізичної культури на повітрі.
5. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.
8. Дитячі фітнес програми. Нетрадиційні види вправ.
7. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях із дошкільниками

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять рекомендується додержуватися певної структури, котра передбачає виділення вступно-підготовчої, основної і заключної частин із відповідним вирішенням завдань. *Розробіть загальну схему проведення заняття з фізичної культури. Відповідь аргументуйте.*

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Для визначення правильності побудови занять і розподілу фізичного навантаження проводиться вимірюван-

ня ЧСС до початку заняття, наприкінці _____ та _____ періоді.

Складовими фізичного виховання дітей у дошкільному закладі є: заняття з фізичної культури, _____ гімнастика, _____ ігри, ігри спортивного характеру, загартування, _____ під час занять, _____ між заняттями, _____ під час денної прогулянки.

Перелічить основні прийоми масажу, які використовуються у роботі з дітьми раннього віку _____

Завдання 3



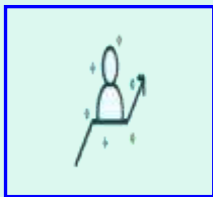
На основі рекомендованої літератури та інтернет-ресурсів визначте гранично допустиме навчальне навантаження на дитину в закладах дошкільної освіти для різних вікових груп. Занесіть дані до таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Навчальне навантаження на дитину в дошкільних навчальних закладах для різних вікових груп

Вікова група	Тривалість заняття	Максимальне допустиме навантаження на тиждень	Періодичність фізкультурного заняття на тиждень
Ранній вік (1-2 роки)			
I молодша (2-3 роки)			
II молодша (3-4 роки)			
Середня (4-5 роки)			
Старша групи (5-7 років)			

Ситуаційні завдання



1. На основі мережі інтернет підготуйте відео щодо організації занять фізичними вправами у ЗДО.
2. Розробіть конспект проведення заняття з фізичної культури для дітей II молодшої групи.

Питання для самоконтролю



1. Розкрийте зміст фізкультурного заняття урочного типу.
2. У чому полягають особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку?
3. Назвіть основні принципи та розкрийте зміст методики загартовування дітей.
4. Розкрийте зміст ранкової гімнастики у дитячому садку.
5. Назвіть способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.
6. Які форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку вам відомі?
7. Розкрийте поняття «дитячий фітнес».
8. Які нетрадиційні види вправ Ви знаєте?
9. Яка мета і значення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях із дошкільниками?
10. За якими даними можна визначити адекватність фізичного навантаження?

Література



1. Вільчковський Е.В. Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Матвієнко С. І. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання) з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» спеціальність 012 «Дошкільна освіта. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 90 с.

4. Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину в дошкільних навчальних закладах різних типів та форм власності. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0520-15#Text>
5. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 1

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Найнижчу моторну щільність забезпечує спосіб організації дітей на занятті:

- а) колового тренування;
- б) індивідуальний;
- в) фронтальний;
- г) потоковий.

2. Навчання руху починається:

- а) зі створення загального початкового зорового уявлення про рух і спосіб його виконання;
- б) із безпосереднього розучування техніки руху розчленовано;
- в) із безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- г) із розучування підготовчих вправ.

3. Моторна щільність фізкультурного заняття визначається:

- а) відношенням часу, котрий витрачається дітьми безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості уроку;
- б) узагальнений показник раціонального використання часу уроку до всього часу, відведеного на урок;
- в) загальним часом проведення уроку;
- г) відношенням пауз до основної частини уроку.

4. У заключній частині фізкультурних занять для поступового зниження фізичного навантаження використовуються:

- а) ходьба, вправи на дихання та розслаблення м'язів;
- б) різні види стрибків;
- в) танцювальні вправи і вправи з рівноваги;
- г) всі варіанти правильні.

5. Фізкультурне заняття – це:

- а) форма активізації рухової активності дітей;
- б) форми навчання дошкільників основних рухів;
- в) розвиток рухових якостей дітей;
- г) виховання вольових якостей дітей.

6. Загальна інтенсивність обміну речовин у дітей переддошкільного віку:

- а) менша у 2,5 рази порівняно з дорослими;
- б) більша у 2,5 рази порівняно з дорослими;
- в) така як у дорослих;
- г) незначні зміни.

7. Щоденний обсяг рухової активності дітей старший дошкільного віку має становити:

- а) до 3-х год.;
- б) 3-4 год.;
- в) 4-5 год.;
- г) всі відповіді правильні.

8. Захисний рефлекс новонародженого (безумовний рефлекс) – це:

- а) якщо покласти новонародженого на живіт, він починає рухи повзання;
- б) якщо покласти новонародженого на живіт, він починає рефлекторно повертати голову в бік;
- в) з'являється у новонародженого при натисканні на долоні;
- г) індивідуально.

9. Маса м'язів у дітей перших тижнів життя становить:

- а) 23% маси тіла;
- б) 42% від маси тіла;
- в) 52% від маси тіла;
- г) від 30 до 60% від маси тіла.

10. Хребет грудної дитини:

- а) має один згин;
- б) не має згинів;
- в) має два фізіологічних згини;
- г) індивідуально.

11. Хвилинний об'єм дихання з віком дитини:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) незначні зміни;
- г) індивідуально зменшується чи збільшується.

12. Пульс грудної дитини з віком:

- а) зростає;
- б) зменшується;
- в) незначні зміни;
- г) індивідуально зменшується чи збільшується.

13. Кінезифілія – це:

- а) зменшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіл у просторі;
- б) біологічна потреба у русі;
- в) обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлених способом життя;
- г) збільшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіл у просторі.

14. Фізкультхвилинка:

- а) гімнастика до навчальних занять у режимі шкільного дня;
- б) сприяє швидкому переходу від сну до робочого стану;
- в) сприяє зниженню ЧСС;
- г) проводяться систематично під час уроків, коли з'являються ознаки втоми учнів.

15. Базовий компонент дошкільної освіти це – ...

- а) державний стандарт, який вміщує норми і положення та вимоги;
- б) документ який визначає цінності, на яких має ґрунтуватись освітній процес в дитячих садках;
- в) державний стандарт, що містить норми і положення, які визначають державні вимоги до рівня розвиненості та вихованості дитини дошкільного віку, а також умови, за яких вони можуть бути досягнуті;
- г) всі варіанти є правильними.

16. До варіативної складової частини базового компоненту відносяться...

- а) дитина у світі мистецтва, хореографія;
- б) дитина в природному довкіллі;
- в) дитина в сенсорно-пізнавальному просторі;
- г) особистість дитини.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Секційна робота з дітьми дошкільного віку.
2. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей для дітей старшого дошкільного віку.
3. Нетрадиційне фізкультурне обладнання для проведення занять із фізичної культури для дітей дошкільного віку.
4. Правила добору спортивного інвентарю для дітей дошкільного віку.
5. Нетрадиційні методи оздоровлення.
6. Проведення фізкультурних свят у закладах дошкільної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи М.М. Єфименка. URL: <https://textbooks.net.ua/content/view/6094/49/>
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Круцевич Т.Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. 2008. С. 88-90.
4. Мельник Н.Ю. Потапенко О.М. Використання нетрадиційних методів масажу та самомасажу у логопедичній роботі з дітьми з порушеннями мовлення. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28194>
5. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2011. № 6. С. 22-23.
6. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. 2010. Київ: Академвидав. 248 с.
7. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>

2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття 6

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Навчальна ціль: Оцінити значення фізичної культури у шкільному віці. Сформувати поняття щодо мети і завдань фізичного виховання дітей шкільного віку.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Мета і завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей.
3. Формування фізкультурної освіти учнів.
4. Основи організації фізичного виховання з дітьми шкільного віку.
5. Виховання звички до занять фізичною культурою.
6. Основи методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Поміркуй, чому вчитель фізичної культури повинен проводити роботу, яка пов'язана з фізичним навантаженням, удосконаленням рухових якостей організму школярів, дуже обережно, зі знанням справи, без будь-якого тиску, за спільної згоди і зацікавленості учнів і вчителя, розумінням й прийняттям учнями як мети діяльності, так і засобів її досягнення. Відповідь аргументуй.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Учасниками освітнього процесу в закладах освіти є:

Своєрідність української культури, її неповторність і оригінальність виявляються у таких цінностях як: _____

Поняття «початкова освіта» визначає _____

Поняття «повна загальну середня освіта» визначає _____

Розкрийте основні поняття теорії і методики фізичного виховання, визначте їх взаємозв'язок.

Наступність це дидактичний _____

Теорія і методика дітей шкільного віку – це наука _____

Мета фізичного виховання дітей шкільного віку _____

Компетентність – це результат _____

Основне завдання фізичної культури у школі _____

Завдання 3

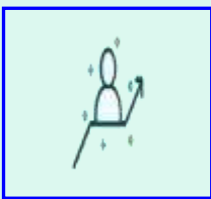


Мета фізичної культури реалізовується комплексом освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Користуючись рекомендованими джерелами літератури, заповніть колонки таблиці 2.1.

Завдання фізичного виховання дітей шкільного віку

Освітні завдання дітей шкільного віку	Виховні завдання дітей шкільного віку	Оздоровчі завдання дітей шкільного віку

Ситуаційні завдання



Однією з основних цінностей сучасної української школи є здорове життя. За допомогою мережі інтернет (наприклад, <https://www.pocket-lint.com/games/buyers-guides/151918-best-fitness-workout-exercise-active-games>) проаналізуйте впровадження інновацій у процесі поєднання відеоігор та фізичних вправ – екзгеймінг.

Питання для самоконтролю



1. Розкрийте освітні завдання дітей шкільного віку.
2. Визначте мету фізичного виховання у шкільні роки.
3. Визначте основні завдання фізичного виховання в школі.
4. Розкрийте значення фізичної культури у шкільному віці.
5. Які чинники впливають на рухову активність дітей шкільного віку?
6. Що означає поняття «шкільний вік»?
7. Розкрийте соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури у шкільному віці.
8. Які чинники впливають на вирішення проблеми гіподинамії?
9. Визначте специфіку педагогічного процесу фізичного виховання.
10. Визначте характерну особливість процесу росту дитячого організму.

Література



1. Вибір найкращих ігор для фізичних вправ. URL: <https://www.pocket-lint.com/games/buyers-guides/151918-best-fitness-workout-exercise-active-games>
2. Єдинак Г. Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.
4. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 196 с.
5. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.

Заняття 7

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Навчальна ціль: В ході освітнього процесу під час заняття сформувати поняття щодо фізичної культури в системі загальної середньої освіти.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Система освіти в Україні та її диференціація.

- А) Початкова загальна освіта.
- Б) Базова середня освіта.
- В) Профільна середня освіта.

2. Періодизація. Вікові та індивідуальні особливості розвитку і потреби учнів.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Кожний віковий період має свої специфічні особливості. Поміркуй, чому у підлітковому періоді небажані надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий апарат, а у молодшому шкільному віці необхідно обмежити вправи з напруженням, подоланням великих опорів. Відповідь аргументуй.

Завдання 2



Проаналізуйте Державний стандарт початкової освіти (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-п#Text>) та запишіть принципи на яких він ґрунтується, визначте їх взаємозв'язок.

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
 5. _____ 6. _____ .

Розкрийте принцип «Здоров'я» _____

Розкрийте основні поняття, визначте їх взаємозв'язок.

Дитиноцентричне навчання _____

Індивідуальна освітня траєкторія _____

Здобувач освіти _____

Компетентнісний підхід _____

Система освіти _____

Діяльнісний метод _____

Завдання 3



Проаналізуйте Закони України «[Про освіту](#)», «[Про повну загальну середню освіту](#)», зіставте цикли освіти, які позначені цифрою та відповідні їм роки навчання, які позначені буквою та занесіть дані до таблиці 2.3.

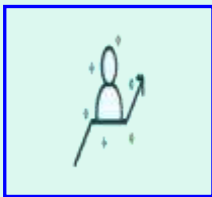
Таблиця 2.2

Рівні повної загальної середньої освіти

Цикли освіти	Рік навчання
1. Адаптаційний	А) 3-4 роки навчання
2. Базове предметне навчання	Б) 5-6 роки навчання
3. Профільно-адаптаційний	В) 11-12 роки навчання
4. Другий цикл початкової	Г) 1-2 роки навчання
5. Адаптаційно-ігровий	Д) 7-9 роки навчання
6. Профільний	Е) 10 рік навчання

Цикли освіти						
Рік навчання						

Ситуаційні завдання



Важливим показником стану серцево-судинної системи є ЧСС.

Поясніть фізіологічні механізми наступних змін.

На початку занять у секції легкої атлетики (біг на довгі дистанції) ЧСС зранку в учня 12 років дорівнювала 80 скорочень у хвилину. Після року занять ЧСС зранку складала 72-74 скорочень у хвилину.

Питання для самоконтролю



1. У чому полягає мета початкової освіти?
2. Які чинники впливають на опорно-руховий апарат дітей молодшого шкільного віку?
3. Яке значення має фізичного навантаження на стан здоров'я?
4. Розкрийте мету соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі.
5. Розкрийте мету фізкультурної освітньої галузі.
6. Які чинники найбільшою мірою визначають вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини?
7. Розкрийте цикли початкової освіти.
8. Розкрийте вікові та індивідуальні особливості розвитку і потреби учнів.
9. Яка тривалість початкової освіти?
10. Розкрийте сутність діяльнісного методу.

Література



1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>;
2. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#n12>
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Закон України «Про освіту», редакція від 05.09.2017 р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: ФиС, 1991. 543 с.
6. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п#Text>
7. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.

Заняття 8

КОНЦЕПЦІЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Навчальна ціль: Огляд концепції нової української школи. Розкрити мету і головні компоненти Концепції.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Структура Концепції НУШ.
2. Чинники якісної освіти.
3. Мета і головні компоненти Концепції Нової української школи
4. Компетентнісний підхід, ключові компетентності.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Проаналізуйте зміст Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти (<https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity>). Подумай, які

чинники будуть сприятиме формуванню ефективної навчальної системи щоденної рухової активності в закладах освіти. Відповідь аргументуй.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення.

Нова українська школа (НУШ) – це _____
Міністерства освіти і науки.

Мета НУШ _____

Завдання Нової української школи _____

Ключові компетентності – ті, яких кожен потребує для _____

Спільними для всіх компетентностей є так звані наскрізні вміння ____

Щоб набувати компетентностей, школярі навчаються за діяльнісним підходом – тобто _____

Концепція НУШ пропонує також впроваджувати інтегроване та проєктне навчання. Це сприяє тому, що учні _____

Завдання 3



Проаналізуйте

інфографіку

(<https://ternopilcity.gov.ua/dergavni-strukturi/asotsiatsiya-mist-ukraini-informue/47875.html>)

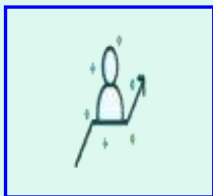
щодо поділу управлінських повноважень в освіті, занесіть до таблиці 2.4 дані стосовно органів влади (держава, місцева влада, заклад освіти), які відповідають за реалізацію завдань в освіті.

Таблиця 2.4

Поділ управлінських повноважень в освіті

Завдання	Органи влади
Ухвалює свою освітню програму на основі типової	
Затверджує фінансові плани шкіл	
Визначає вимоги, яких дотримуються ЗЗСО	
Реалізує освітні завдання	
Здійснює моніторинг	

Ситуаційні завдання



Нова українська школа формує багато корисних навичок дитини. Однією з них має стати звичка фізичної активності.

На Вашу думку, яка вчительська дія з наведених сприяє залученню найбільшої кількості учнів: використання вправ з виду спорту, яким відмінно володіє педагог; новий цікавий вид спорту; різноманітні варіанти вправ, завдань, ролей та ігор на вибір.

Питання для самоконтролю



- 1. У чому полягає мета і головні компоненти Концепції Нової української школи?*
- 2. Розкрийте чинники якісної освіти.*
- 3. Що пропонує Концепція НУШ?*
- 4. Як проводити формувальне оцінювання?*
- 5. Визначте рівні повної загальної середньої освіти.*
- 6. Що таке компетентнісний підхід у навчанні?*
- 7. Визначте завдання Нової української школи.*
- 8. Які вміння є наскрізними в усіх ключових компетентностях?*
- 9. Розкрийте діяльнісним підхід.*
- 10. Яким Ви бачите випускника нової школи?*

Література



1. Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
2. Наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088 «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/
3. Поділ управлінських повноважень в освіті URL: <https://ternopilcity.gov.ua/dergavni-strukturi/asotsiatsiya-mist-ukraini-informue/47875.html>
4. Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975#Text

5. Розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
6. Структура Концепції НУШ. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2372-ad-fontes-pro-kontsepsyu-novo-ukransko-shkoli>

Заняття 9

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗЗСО

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо програм фізичного виховання школярів.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості програм «Фізична культура» для 1-4 класів.
2. Особливості програм «Фізична культура» для 5-9 класи.
3. «Фізична культура», профільний рівень, «Фізична культура. 10-11 класи»

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Подумайте, чи можливо для дитини визначити індивідуальну освітню траєкторію? Відповідь аргументуйте.

Завдання 2



Розкрийте основні поняття фізкультурної освітньої галузі, визначте їх взаємозв'язок.

Освітній простір – це _____

Освітній процес – це _____

Педагогіка партнерства ґрунтується на принципах _____

_____. Її метою є _____

Формувальне оцінювання – _____

Мета фізкультурної освітньої галузі є _____

Продовжіть незакінчене речення

Робочий навчальний план закладу освіти розробляється _____
_____ на основі _____,
затвердженого Міністерством освіти і науки України. У ньому конкрети-
зується _____.

Типовий навчальний план розподіляє навчальний час між _____
_____ згідно із співвідношенням між освітніми галу-
зями, яке визначене _____,
що відображає інтеграцію різних освітніх галузей.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного вихо-
вання є _____.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Змістова лінія «Базова рухова активність» охоплює такі види діяльності, які спрямовані на _____
_____.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» пов'язана з _____,
що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку» спрямована на _____
поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Завдання 3



Проаналізуйте зміст змістової лінії «Базова рухова активність» (Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. 1-2 клас) та зіставте методики, які позначені цифрою та відповідні засоби розвитку, які позначені буквою та занесіть дані до таблиці 2.6.

Таблиця 2.5

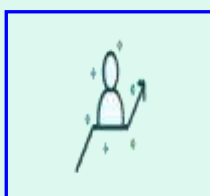
Дитячий фітнес

Методика	Засоби
1. Логоаеробіка	А) загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин;
2. Фітбол-аеробіка	Б) загальнорозвивальні вправи, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків;
3. Танцювальна аеробіка	В) загальнорозвивальні та спеціальні вправи з фітболами;
4. Звіроаеробіка	Г) комплекси ритмічних вправ (повороти, нахили тулуба, поєднані з різними кроками під музичний супровід)

Таблиця 2.6

Методика				
Засоби				

Ситуаційні завдання



1. Проаналізуйте навчальну програму з фізичної культури для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти. Які нові види спорту впроваджуються на уроках фізичної культури?

2. Як розглядається вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі? Які 12–16 варіативних модулів Ви б обрали. Обґрунтуйте свою думку.

Питання для самоконтролю



1. Що визначає Типова освітня програма?
2. Які види спорту можуть бути представлені у вигляді варіативного модуля?
3. Визначте предмет навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання.
4. Яке значення у поведінці дітей шкільного віку має наслідування?
5. Розкрийте особливості інваріантної частини.
6. Розкрийте особливості варіативної складової.
7. До якого модуля належать теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка?
8. Які види спорту можуть бути представлені у вигляді варіативного модуля?
9. Розкрийте визначення педагогіки партнерства.
10. Розкрийте особливості оцінювання динаміки результатів тестування фізичних якостей.
11. Розкрийте зміст змістової лінії «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Література



1. Єдинак Г. Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
2. Методичні рекомендації до організації освітнього процесу в закладах освіти у 2021–2022 навчальному році: інформаційно-методичний бюлетень / за заг. ред. А.Л. Черній; відпов. за вип. Н.А. Мельник. Рівне, 2021. 246 с.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., та інші). 206 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
4. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
5. Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти III ступеня, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 № 406.

URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-iii-stupenya>

6. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти ФК 1-2 кл. О. Савченко. URL:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxmaXppY25ha3VsdHVyYTIwMTR8Z3g6NDNhZjM0ZGIzYWE0NWFjOA>

7. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти ФК 3-4 Р. Шиян. URL:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxmaXppY25ha3VsdHVyYTIwMTR8Z3g6NzlhOWM2MzE3Yzc0MDE0OA>

Заняття 10

ФОРМИ ЗАНЯТЬ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Навчальна ціль: Ознайомити з методиками проведення спеціально організованих занять фізичною культурою у системі загальної середньої освіти.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Загальна характеристика форм організації занять з учнями шкільного віку.
2. Заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи та особливості їх організації.
3. Позакласні та позашкільні форми фізичного виховання школярів та особливості їх організації.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



За рекомендацією ВООЗ школярам потрібно щодня понад годину фізичних вправ помірної та високої інтенсивності. Однією з цілей НУШ є поширення фізичної активності на уроках. Зокрема, у школах планують щоранку робити руханки та вправи.

Подумайте, навіщо потрібно робити гімнастику до занять в школі. Відповідь аргументуйте.

Завдання 2



Розкрийте основні поняття, визначте їх взаємозв'язок.

Формою занять є _____

Змістом занять у фізичному вихованні є _____

Мета занять фізичними вправами у режимі навчального дня _____

Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Обов'язкова умова якісного проведення занять – це відповідність форми _____

У практиці фізичного виховання школярів усі види занять прийнято розділяти на групи: _____

Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами проводяться з метою _____

Виділяються два види позакласних і позашкільних занять: _____

Епізодичні заняття – це _____

До систематичних занять відносять _____

Позаурочні форми відіграють _____ роль у вирішенні завдань фізичного виховання. Вони доповнюють _____.

До них відносять _____.

Завдання 3



З метою задоволення потреби учнів у руховій активності та вирішення специфічних завдань фізичного виховання використовуються різні форми організації занять фізичними вправами.

Визначте мету та алгоритм проведення різних видів занять. Занесіть дані в таблицю 2.7.

Позаурочні форми організації занять фізичними вправами

Позашкільні заняття фізичними вправами (алгоритм та мета проведення)	Види занять фізичними вправами у режимі навчального дня школи	Позакласні заняття фізичними вправами	
		Епізодичні	Систематичні

Ситуаційні завдання



Подивіться різні варіанти проведення фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз (наприклад, відео: 19 фізкультхвилин на різний вік і смак, (<https://osvitanova.com.ua/posts/3596-video-19-fizkultkhvylynok-na-riznyi-vik-i-smak>)).

Розробіть руханку на вибір (без предмета для учнів старшого шкільного віку; з нестандартним обладнанням для дітей молодшого шкільного віку; без предмета для дітей молодшого шкільного віку). Доберіть літературний та музичний матеріал до проведення.

Питання для самоконтролю



1. Розкрийте зміст позаурочних форм занять для дітей шкільного віку.
2. Які спортивно-оздоровчі заняття проводяться в групах подовженого дня. Розкрийте методiku проведення?
3. Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми.
4. Розкрийте зміст занять з плавання.
5. Визначте мету занять фізичними вправами у режимі навчального дня.
6. Розкрийте загальну характеристику форм організації занять з учнями шкільного віку.

7. *Визначте мету ранкової гімнастики. Розкрийте методуку проведення.*
8. *Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я школярів має рухова активність?*
9. *Розкрийте роль спортивно-масових заходів в системі фізичного виховання.*
10. *Розкрийте роль поточного оцінювання динаміки результатів тестування фізичних якостей.*

Література



1. Єдинак Г. Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
3. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
4. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
5. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>
6. Чистякова М.О. Технології організації і проведення рекреаційних та спортивних заходів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2018. 64 с. URL: https://library.kpnu.edu.ua/ufd/page_lib.php
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. 272 с.

Заняття 11

ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ШКОЛІ

Навчальна ціль: Визначити мету, завдання та зміст навчального предмета "Фізична культура". Ознайомити здобувачів вищої освіти з особливостями викладання предмета «Фізична культура» у школі.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Мета, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура».
2. Особливості викладання предмета «Фізична культура» у школі.
3. Аналіз і оцінка проведеного уроку.
4. Контроль та оцінювання на уроках фізичної культури

II. Виконання навчальних завдань

Практична робота 1

Аналіз і оцінка уроку фізичної культури



Мета. Навчити аналізувати урок з фізичної культури.

Хід роботи. Здобувачам вищої освіти запропоновано на основі інтернет-ресурсів проаналізувати урок фізичної культури та сформулювати перелік сильних та слабких сторін його проведення за такими критеріями:

Показник для аналізу	Виконання показників на уроці	Ваша рекомендація	Оцінка (0-3 бали)
1	2	3	4
Кількість складових частин уроку			
Тривалість розминки			
Тривалість основної частини			
Тривалість заключної частини			

1	2	3	4
Зміст основної частини уроку відповідно до модуля та завдань уроку			
Зміст розминки. Відповідність завданням, доцільність вправ			
Зміст заключної частини			
Обумовленість завдань віковим розвитком дітей			
Методи організації діяльності учнів на уроці			
Наявність індивідуальних завдань учням, які мають відставання в оволодінні програми з фізичної культури			
Використання спортивного знаряддя та обладнання			
Партнерство на уроці, надання вибору виконання вправ			
Вимірювання ЧСС, звертання уваги на зовнішні показники втоми			
Наявність наскрізних ліній			

Висновок. Використання обговорення критеріїв оцінювання уроку фізичної культури дасть змогу майбутнім вчителям сконцентруватися на розумінні й осмисленні особливостей викладання предмета «Фізична культура» у школі.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за _____

Навчальні програми з фізичної культури для 5–9 та 10–11 класів побудовані за _____ системою і містять _____ складову (обов'язкову) (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та _____, яка складається з модулів.

Обов'язкова складова містить _____

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з _____

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах є: наявність _____.
Бажання учнів визначається _____

Основною формою роботи вчителя щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом є _____

Завдання 3



На уроках фізичної культури важливо розподіляти вправи в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії та здійснювати творчий пошук поєднання дій вчителя й учнів.

Користуючись рекомендованими джерелами літератури, заповніть таблицю 2.8, визначивши до якої фізичної якості належать представлені в таблиці фізичні вправи та назвіть сенситивні періоди та фактори, що впливають на їхній розвиток.

Сприяння розвитку фізичних якостей

Фізична вправа	Фізична якість	Сенситивні періоди	Фактори, від яких залежить прояв	Місце вправ в структурі окремого уроку
Підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги, стрибки із упору «присівши вгору»; , вправи з гумовим еспандером				
Повторний біг 3-4 x 10 м, біг із прискореннями за сигналом, біг в упорному положенні, прискорення з різних вихідних положень, біг на місці з максимальною частотою кроків, виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу				
Стрибки зі скакалкою; біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м; рівномірний біг малої інтенсивності на довгі дистанції				
Махові рухи руками і ногами в різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується, нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружинні нахили у положенні сидячи, викрути рук із гімнастичною палицею, пружинні рухи у широкій стійці, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, викрути рук зі скакалкою, пружинні похитування у положенні випаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі				

Ситуаційні завдання



Вам, вчителю фізичної культури, необхідно розробити програму розвитку гнучкості для дівчаток 5 класу із середнім рівнем розвитку цієї фізичної якості під час вивчення варіативного модуля «Аеробіка».

Послідовність виконання завдання:

1. Охарактеризувати анатомо-фізіологічні особливості дівчаток середнього шкільного віку.
2. Розкрити поняття «гнучкість», назвати сенситивні періоди та фактори, що впливають на її розвиток.
3. Описати методику розвитку гнучкості (засоби, методи, тривалість та характер відпочинку).

Питання для самоконтролю



1. *Які фактори визначають вибір методів навчання рухових дій на кожному етапі?*
2. *Розкрийте особливості формулювання завдань уроку.*
3. *У чому полягають особливості методики фізичного виховання учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку?*
4. *Розкрийте місце вправ в структурі окремого уроку та в системі суміжних занять.*
5. *Чим пояснюються особливості методики розвитку рухових якостей у шкільному віці?*
6. *Дайте визначення понять «моторна» і «загальна щільність» уроку.*
7. *Розкрийте процес підготовки педагога до уроку.*
8. *Розкрийте основні вимоги до організації занять фізичною культурою в ЗЗСО.*
9. *Яка тривалість частин уроку фізичного виховання для дітей шкільного віку?*
10. *Розкрийте види оцінювання, що використовуються на уроках фізичної культури.*

Література



1. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
2. Мазур В.А, Єдинак Г.А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 148 с.
3. Мокринська Л. План-конспект інноваційного уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2008. № 2. С. 5.
4. Муштовата В. Сюжетно-рольовий урок для учнів спеціальної медичної групи початкової школи. *Здоров'я і фізична культура*. 2007. № 15. С. 22.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>
6. Нова фізична культура. *Prometheus*. URL: <https://prometheus.org.ua>
7. Освітні програми. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>
8. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
9. Урок фізичної культури Горуна В.М. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ihlOyCWoRAY>
10. Урок фізичної культури. Вчитель Дмитро Лазебний-Чоловський. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZcinkVYz12c>

Заняття 12

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ДО УРОКУ

Навчальна ціль: Методика планування роботи з фізичного виховання у школі. Ознайомити здобувачів вищої освіти з методиками проведення сучасного уроку.

План практичного заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Методика складання поурочного робочого плану.
2. Методика складання плану-конспекту уроку. План-конспект уроку.
3. Щільність уроку, її види і способи регулювання.

II. Виконання навчальних завдань

Практична робота 1

Складання плану-конспекту уроку фізичної культури



Мета. Навчити будувати заняття з фізичної культури, складати план-конспект уроку.

Хід роботи. Здобувачам вищої освіти запропоновано на основі **прикладу** проаналізувати урок фізичної культури та скласти план-конспект інноваційного уроку для 5-6 класу із любим варіативним модулем.

Рівні побудови

1. Поділ заняття на частини
2. Розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії.
3. Творчий пошук поєднання дій викладача й учнів.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ № ___
для учнів 5 класу

Дата проведення:

Варіативний модуль: Дитяча легка атлетика

Тип уроку: сюжетний урок-подорож до «міста Щастя».

Завдання:

1. Навчити техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» у спрощених умовах.
2. Закріпити техніку виконання стрибків зі скакалкою.
3. Сприяти розвитку витривалості, швидкості-силових та координаційних здібностей використовуючи сюжетну гру.
4. Сприяти формування в учнів позитивного світосприйняття, активної життєвої позиції за допомогою інтерактивних ігор.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: скакалки, довгі скакалки, фішки, гімнастичні палиці, дзвінок, тематичні малюнки, секундомір, презентація.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	12 хв.	
1.	Шиккування. Привітання. Вимірювання ЧСС. Повідомлення завдань уроку. <i>Вчитель. Сьогодні незвичайний урок. Ми здійснимо подорож до «міста Щастя». Путівником для вас буде оця карта. Але перш ніж вирушити у цю подорож ви повинні підготувати свої м'язи, а також притримуватись техніки безпеці на уроці.</i>	1 хв. 1 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, самопочуття учнів. Див. додаток № 1 Звернути увагу на правила безпеки під час виконання стрибків.
2.	<i>Вліво, вправо покрутись, на сусіда не дивись.</i> Організуючі вправи: – повороти праворуч, ліворуч, кругом.	30 с	Виконуються на п'ятці однієї і носку іншої.
3.	Різновиди ходьби:	1 хв.	Формувати правильне склепіння стоп, правильну поставу.
	– на носках, руки за голову;	10 м	Стежити за поставою.

Продовження прикладу

	– на п'ятках, руки до плечей;	10 м	Спина рівна, плечі розведені, підборіддя підняте.
	– перекатом з п'ятки на носок, руки за спину;	10 м	Перекаат пружний.
	– з високим підніманням стегна з оплеском у долоні під стегном;	10 м	Нога максимально вгору, носок натягнутий.
	– у напівприсіді, руки за голову;	8 м	Спина пряма.
	– ходьба у повному присіді, руки на колінах	8 м	Зберігати дистанцію, спину тримати рівно.
4.	Різновиди бігу:	1 хв. 70-75% ЧСС _{макс}	В колоні за направляючим, не випереджаючи один одного.
	– звичайний;	20 м	Темп середній.
	– із високим підніманням стегна;	10 м	Стегно виноситься під кутом 90°, постановка стопи на носок.
	– із захлестом гомілки назад;	10 м	Кроки часті, короткі, руки працюють вздовж тулуба.
	– із виносом прямих ніг (різні варіанти);	20 м	Дистанція 2 кроки.
	– стрибки в кроці.	10 м	Виконувати якомога вище.
5.	Ходьба із вправами на відновлення дихання. 1 – руки через сторону вгору (вдих); 2 – руки дугами вниз (видих)	10 м	Вдих через ніс, видих ротом.
6.	Перешикунання з колони по одному в колону по два для проведення ЗРВ.		Інтервал дистанція 3 кроки.
7.	Загально-розвиваючі вправи на місці зі скакалкою.	7 хв. 50-55% ЧСС _{макс}	Фронтальний метод організації діяльності учнів.
	1. В. п. – о. с., скакалка складена вчетверо за головою. 1–3 – пружні нахили вперед, розтягуючи скакалку і натискаючи на ший; 4 – випрямитись, прогнутись, піднявшись навшпиньки.	5–6 р.	Темп виконання повільний.
	2. В. п. – о. с., скакалка вниз. 1–4 – накручування скакалки на кистьові суглоби вперед; 5–8 – те саме назад.	6–7 р.	Руки тримати прямо.

Продовження прикладу

3. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на шиї, руки зігнути. 1 – нахил вліво, випрямити ліву руку в сторону, праву руку за голову; 2 – в. п.; 3–4 – те саме в іншу сторону.	5–6 р.	Із великою амплітудою.
4. В. п. – о. с., скакалка складена. 1–2 – натягнути скакалку, руки вгору, ліва в сторону на носок; 3–4 – в. п.	5–6 р.	Утримувати рівновагу.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на шиї, руки зігнути. 1– крок лівою ногою ліворуч – нахил тулуба ліворуч; 2 – в. п.; 3–4 – те саме праворуч.	5–6 р.	Із великою амплітудою.
6. В. п. – о. с., скакалка вниз. 1 – скакалка вгору, ліва нога назад на носок; 2 – в. п.; 3 – скакалка вгору, права нога назад на носок; 4. – в. п.	5–6 р.	Руки прямі в ліктьових суглобах. Нога на носок пряма в колінному суглобі.
7. В. п. – о. с., скакалка позаду, під п'яткою лівої ноги, натягнута. 1 – піднімаючи ногу зі скакалкою назад, нахилитись вперед; скакалка вгору, ліва нога назад на носок; 2–3 – рівновага на правій нозі; 4 – в. п.	5–6 р.	Зберігати рівновагу.
8. В. п. – о. с., скакалка позаду. 1– перенесення скакалки вперед з одночасним нахилом тулуба вперед; 2 – крок лівою ногою через скакалку; 3 – крок правою ногою через скакалку; 4 – в. п.	5–6 р.	Широкий хват.
9. В. п. – о. с., скакалка в лівій руці. 1– мах лівою ногою вперед, передати скакалку в праву руку під стегном; 2 – в. п.; 3 – мах правою ногою вперед, передати скакалку в ліву руку під стегном; 4 – в. п.	6–7 р.	Ноги в колінних суглобах прямі.
10. В. п. – о. с., скакалка складена вчетверо вгорі. 1 – змах правою ногою, руки вперед, торкнутися скакалкою носка ноги; 2 – в. п. 3–4 – те саме з лівої ноги.	6–8 р.	Змах робити прямою ногою, спину тримати рівно.

	11. В. п. – о. с., скакалка складена вчетверо вниз. 1–2 – переступити через скакалку по черзі правою та лівою ногою; 3–4 – те саме в зворотному напрямку, прийняти в. п.	5–6 р.	Темп виконання середній, дихання рівномірне.
II	Основна частина	23 хв.	
1.	<i>Вчитель. Отже, вирушаємо у подорож. Запрягаймо, учні, коней. Учні в трійках беруться за руки. В центрі «кінь», збоку «їздові». Накинув на коней (учнів) упряжку (скакалку) відправляємось у путь. Учитель імітує дзвоником дзвін бубонців. <i>А щоб подорож наша була успішною, веселою і цікавою ми повинні взяти з собою хороший настрій та веселу посмішку. Щасливої вам дороги! Бажаю успіхів!</i></i>	1 хв. 70-75% ЧСС _{макс}	Хлопчик – «кінь», дівчатка – «їздові». Грімкий сигнал – біг кроком «галопу», тихий – звичайний біг. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання.
2.	<i>I ЗУПИНКА Ввічливості.</i> <i>Вчитель. Перед нами «місто Щастя». Давайте привітаємо один одного.</i> Інтерактивна гра «Вітаю» (Сприятливі позитивної психологічної атмосфери в класі, розвитку координаційних здібностей). Учні пересуваються майданчиком. Вони вітаються один з одним за руку, говорячи: <i>«Вітаю!»</i> Учасник може звільнити свою руку тільки після того, як другою рукою почав вітатися ще з кимось.	2 хв. 50-55% ЧСС _{макс}	Тематичний рисунок з епіграфом: <i>«Ніщо не обходиться нам так дешево й не цінується так дорого, як ввічливість»</i> Мігель де Сервантес Темп виконання повільний. Слідкувати щоб учні не відпускали руки, доки не привітаються з іншим учасником.
3.	<i>II ЗУПИНКА «Перешкоди»</i> <i>Вчитель. Але щоб потрапити в місто нам потрібно пройти випробування вогнем, водою та мідними трубами.</i> «Вогонь» (Завдання 1. Навчити техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» у спрощених умовах). 1. Переступання через «гумову мотузку» з місця. 2. Те ж саме з декількох кроків, з підходу. 3. Стрибки у висоту з невеликого розбігу під кутом 30–45 ° до планки, застосовуючи спосіб «переступанням». 4. Стрибки з поступовим підвищенням висоти «гумової мотузки».	50-55% ЧСС _{макс} 60-65% ЧСС _{макс}	Тематичний малюнок з епіграфом: «Дії не завжди приносять щастя; але не буває щастя без дії» Бенджамін Дізраелі. Поточна форма з дотриманням безпечної дистанції. Зберігати рівновагу під час приземлення. Шиккування у колону по одному за рівнем підготовленості. Індивідуальне варіювання висоти «гумової мотузки» від 30 до 60 см.

	<p>«Вода» (Закріплення техніки стрибків через довгу скакалку, розвиток координаційних здібностей). Пробігання під скакалкою, що обертається назустріч учаснику зверху–вниз. Стрибки через скакалку, що обертається з забіганням і вибіганням.</p> <p>«Мідні труби» (Сприяття формуванню правильної постави). Пролізання по гімнастичних матах під учнями, які знаходяться у в.п. – зігнувшись з опорою на руки, ноги разом, п'ятками торкатися підлоги. Діти яким важко утримувати в.п., після пролізання учня переходять в положення упор на колінах. <i>Молодці діти! Нас запрошує «країна Щастя».</i></p>	<p>15 р. 70-75% ЧСС_{макс} 5-20 с 2-3 підходи 65% ЧСС_{макс} 1 хв. 60-65% ЧСС_{макс}</p>	<p>Учні розміщені в колоні по два. Поточна форма з дотриманням безпечної дистанції.</p> <p>Учні розміщені в колоні по одному. Можливо індивідуальне ускладнення завдання залежно від фізичної підготовленості (стрибок в присіді).</p> <p>Не згинати ноги в колінних суглобах</p> <p>Зміна партнерів після виконання вправи.</p> <p>Дотримуватись черговості і безпечної дистанції між учнями.</p>
4.	<p>III ЗУПИНКА «долина Усмішка» <i>Вчитель. Ви знаходитеся в долині Усмішка</i> Інтерактивна гра «Усмішка по колу» (створення атмосфери довіри).</p> <p><i>У коло всі вставляйте, Посмішку передавайте На сусіда подивиться І ласкаво посміхніться</i></p> <p>Діти стоять у колі. Вчитель повертає голову і усміхається тому хто стоїть поруч, беручи його за руку. Той у свою чергу повертає голову до наступного учасника, посміхається і теж бере за руку. <i>Молодці діти!</i></p>	<p>1 хв. 45-50% ЧСС_{макс}</p>	<p>Тематичний малюнок з епіграфом: «<i>Усмішка – поцілунок душі</i>» Мінна Антрім</p> <p>Учні тримаючись за руки утворюють коло.</p> <p>За бажанням учасників можна заспівати пісню.</p>
5.	<p>«Стежка Здоров'я» <i>Вчитель! Стати струнко всім без руху і мою команду слухай!</i> Гра «Своя стежинка» (формування правильної постави, сприяти розвитку окоміру). <i>Діти, бачити «площу Добра».</i> Як ви вважаєте скільки до неї кроків . Учні вимірюють на око відстань до площі, кажуть по черзі результат. Далі учні йдуть по «стежці Здоров'я», зберігаючи правильну поставу (уявляючи глечик з водою на голові), указану кількість кроків. Перемагає той, хто має найточніший збіг.</p>	<p>2 хв. 50-55% ЧСС_{макс}</p>	<p>Тематичний малюнок з епіграфом: «<i>За допомогою фізичних вправ і стриманості велика частина людей може обійтися без медицини</i>» Джозеф Аддісон.</p> <p>Звернути увагу на правильну поставу (голову тримати прямо, лопатки зведені, живіт підтягнутий, ноги випрямлені у тазових та колінних суглобах)</p>

6.	<p><u>IV ЗУПИНКА «площа Доброти»</u> <i>Вчитель.</i> <i>Однією з ознак доброти є вміння бачити, сприймати і цінувати красу, все красиве в оточуючому світі.</i> <i>Фізичні вправи спробуємо робити красиво, невимушено, зберігаючи правильну поставу.</i> Гра «Дзеркало» (Завдання 2. Закріпити техніку виконання стрибків зі скакалкою. Сприяти розвитку витривалості.). Вправи з короткою скакалкою: В.п. – о. с., скакалка позаду: 1 – перенесення скакалки вперед з одночасним наступанням ніг на скакалку; 2 – перекатом з п'ятки на носок, вивільнити скакалку з під ніг; 3–4 те саме. Різновиди стрибків із завданням: – на місці на двох ногах, обертаючи скакалку вперед; – на місці на двох ногах, обертаючи скакалку назад; – на місці на одній нозі, обертаючи скакалку вперед; – на місці підскоком змінюючи ногу.</p>	<p>8–10 р. 55-60% ЧСС_{макс} 74-85% ЧСС_{макс} 8х2 р. 8 р. 8х2 р. 8 р. 2-3 підходи</p>	<p>Тематичний малюнок з висловом Марк Твена «Доброта – це те, що може почути глухий та побачити сліпий».</p> <p>Показ вправ у дзеркальному відображенні.</p> <p>Слідкувати за координацією рухів.</p> <p>Через кожні 8 стрибків танцювальні кроки на рахунок 1–8 з обертанням скакалки «вісімкою». Руки і кисті при цьому мають залишитися практично нерухомими. Дівчатка можуть ускладнювати завдання роблячи коло руками схрестно при цьому кількість стрибків може зменшуватись в залежності від фізичного стану.</p> <p>Вправи можна виконувати під музичний супровід</p>
7.	<p>Вимірювання ЧСС за 10. Відновлюємо дихання, руки через сторони вгору вдих, униз – видих.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Вдих через ніс, видих ротом.</p>
8.	<p><u>V ЗУПИНКА «Зачароване поле»</u> <i>Вчитель.</i> <i>Перед нами зачароване поле, перебуваючи в ньому ви спробуєте визначити час за яким ви вимірювали ЧСС але без годинника.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Входиш ти у цікаве поле завмирає все навколо 10 секунд лиш пройде Учень знову відіме.</i></p> <p>З цим словом вчитель натискає кнопку секундоміра і кожний учень починає свій відлік часу. Перемагає той мандрівниче. хто краще відчув час.</p> <p>Вимірювання ЧСС за 10 с</p>	<p>1-2 хв.</p>	<p>Тематичний малюнок з епіграфом: «Наймудріша людина та, котру найбільше дратує втрата часу». Данте Аліг'єрі</p> <p>Учень який вважає, що час закінчився, сідає.</p> <p>Звернути увагу відновлення учнів</p>

Продовження прикладу

9.	Шикування. Розподіл учнів на команди.	До 30 с	У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук.
10.	<p>VI ЗУПИНКА «річка Успіху» <i>Вчитель. Успіху можна досягти тільки разом, у колективі. Частіше кажи: « Нумо, дружити!», « Нумо, грати!».</i></p> <p>Гра «У річку гоп на беріг гоп» Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані 3–4 м. Ведучий дає команду: – У річку, гоп! – усі стрибають уперед. – На берег, гоп! – усі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: "У річку, гоп!", "У річку, гоп!" – всі стоять на місці. Хто стрибнув – вибуває з гри. Гра триває доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.</p>	2–3 хв. 70-75% ЧСС _{макс}	<p>Тематичний малюнок з епіграфом: «Хто сам хороший друг, той має хороших друзів» Нікколо Макіавеллі</p> <p>Стрибки виконувати на двох ногах, обов'язково перестрибувати лінію.</p> <p>Ведучий може підвищувати темп подавання команд, аби ускладнити завдання для гравців.</p>
11.	<p><i>Молодці діти! Всі ми з вами заслуговуємо на аплодисменти.</i></p> <p>Інтерактивна гра «Аплодисменти» (Сприятим розвитку почуття довіри, поваги до думки іншої людини).</p> <p>Вчитель підходить до когось із дітей, дивиться йому в очі та дарує аплодисменти. Потім вони підходять до іншого учасника, стають перед ним та аплодують йому. Гра продовжується, а овації стають все голоснішими.</p>	1–2 хв.	Кожен раз той, кому аплодували, має право обрати наступного.
III	Заклучна частина	До 5 хв.	
1.	Шикування в одну шеренгу	До 30 с	За зростом
2.	<p>Підведення підсумків уроку</p> <p>VII ЗУПИНКА «печера Скарбів» <i>Добре ви помандрували. Свої таланти показали. Залишилось побачити найцінніший скарб нашої планети Земля. Вчитель ставить на стіл скриньку :</i></p> <p>– <i>Правда ж цікаво? Хто хоче перший побачити його? Можете підійти до скриньки тільки по одному, але про те, що ви там побачите, поки що не розповідайте</i> (діти по черзі заглядають у скриньку)</p>	2–3 хв.	<p>Тематичний малюнок з епіграфом: «Не женися за щастям – воно завжди перебуває в тобі самому» Піфагор</p> <p>Цікавинка!!! (На дні скриньки лежить дзеркальце, тому діти бачать своє відображення)</p>

	<i>Так, щастя кожен розуміє по-своєму, адже кожен з нас – індивідуальність, що має власні інтереси та уподобання. Пам'ятайте!. Ми з вами красиві, здорові, розумні і добрі люди. Ми маємо свою мету, до якої прямуємо. І свою мрію... Тому ми (всі разом) щасливі.</i>		
3.	Вимірювання ЧСС за 10 с. Домашнє завдання – скласти комплекс ЗРВ зі скакалкою.	До 1 хв.	Звернути увагу на учнів показники ЧСС яких перевищують 100 ударів на хвилину.
4.	Організований вихід учнів із спортивного залу.	До 30 с	Стройовим кроком.

Висновок. Заповнення форми плану-конспекту уроку дасть змогу майбутнім вчителям сконцентруватися на розумінні й осмисленні оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

План-конспект уроку – це _____

Для якісного забезпечення уроку фізкультури складання плану-конспекту уроку слід починати з ознайомленням _____

Загальна щільність уроку – це _____

Моторна (рухова) щільність уроку визначається _____

У кожному занятті фізичними вправами виділяють частини: _____

_____.

Завдання 3



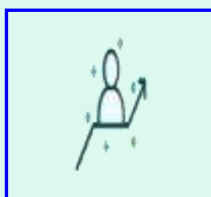
Головним завданням у розвитку витривалості є підвищення аеробних та анаеробних можливостей організму.

Заповніть таблицю 2.9, визначивши тривалість вправ та їх інтенсивність під час розвитку різних видів витривалості у дітей старшого шкільного віку в залежності від енергозабезпечення.

Таблиця 2.9

Спрямованість вправ	Тривалість виконання вправ	Інтенсивність виконання вправ
Вправи, переважно спрямовані на підвищення аеробних можливостей		
Вправи, переважно спрямовані на підвищення алклатних анаеробних можливостей		
Вправи, переважно спрямовані на підвищення лактатних анаеробних можливостей		

Ситуаційні завдання



Однією із вимог до сучасного уроку фізичної культури є досягнення оптимальної рухової активності всіх школярів упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Порекомендуйте, будь ласка, спеціально організовані форми рухової активності учнів(учениць) в умовах дистанційного навчання.

Питання для самоконтролю



1. Які фізичні вправи, що спрямовані на виховання витривалості найчастіше рекомендують в практиці фізичного виховання і спорту?

2. *Визначте місце вправ в структурі окремого уроку та в системі суміжних занять.*
3. *Дайте визначення понять «моторна» і «загальна щільність» уроку.*
4. *Визначте вимоги до сучасного уроку фізичної культури.*
5. *Перелічить документи планування навчальної роботи з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.*
6. *Назвіть види контролю, що використовуються на уроках фізичної культури.*
7. *Розкрийте особливості складання плану-конспекту уроку.*
8. *Розкрийте особливості заповнення графи «Організаційні й методичні вказівки».*
9. *Розкрийте особливості заповнення графи «Зміст уроку».*

Література:



1. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
2. Мазур В.А, Єдинак Г.А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 148 с.
3. Мокринська Л. План-конспект інноваційного уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2008. № 2. С. 5.
4. Муштовата В. Сюжетно-рольовий урок для учнів спеціальної медичної групи початкової школи. *Здоров'я і фізична культура*. 2007. № 15. С. 22.
5. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 2

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Оберіть правильне визначення поняття «фізична культура»:

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

б) процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя;

в) складова частина культури, яка спрямована на укріплення здоров'я, розвиток фізичних, інтелектуальних і морально-вольових якостей людини з метою їх гармонійного розвитку;

г) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму.

2. Поняття «Фізичний розвиток» – це:

а) процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного навантаження;

б) комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності;

в) а, б; г) рівень розвитку рухових здібностей людини.

3. Фізичною вправою називається рухова дія, яка:

а) зв'язана з побутовими діями;

б) створена і застосовується для фізичного вдосконалення людини, спрямована на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядкована його закономірностям;

в) зв'язана з виробничою діяльністю;

г) зв'язана з розвитком усіх органів і систем людини.

4. Фізичні вправи – це:

а) основний і специфічний засіб фізичного виховання;

б) допоміжні засоби фізичного виховання;

в) основні і допоміжні засоби фізичного виховання;

г) вправи трудової діяльності.

5. Основа техніки фізичної вправи (рухів) –

а) найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання;

б) це сукупність тих ланок і рис структури рухів, які безумовно необхідні для розв'язання рухової задачі певним способом;

в) окремі складові в яких проявляються індивідуальні варіації і які не порушують її основного механізму;

г) алгоритм розв'язання практичних завдань.

6. Автоматизація управління рухів – це характерна особливість:

а) навику;

б) уміння;

в) рухової дії;

г) фізичного розвитку.

7. Яку із групи методів можна віднести до організаційно-методичної форми роботи:

а) рівномірний метод;

б) методи цілісної вправи;

в) круговий метод;

г) методи передачі знань.

8. Який метод характеризується багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності:

а) повторний метод;

б) інтервальний метод;

в) метод змагання;

г) ігровий метод.

9. Перемінний метод характеризується:

а) що при його застосуванні учні виконують фізичні вправи безперервно з відносно постійною швидкістю;

б) багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, упродовж яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності;

в) послідовними варіаціями навантаження протягом безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів;

г) послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості

та особливо комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

10. На розвиток яких фізичних якостей буде спрямований переважний вплив, якщо вправи виконуються через короткі проміжки часу, у фазі недовідновлення:

- а) швидкісних та координаційних якостей;
- б) розвиток сили;
- в) розвиток витривалості;
- г) розвиток швидкості.

11. Здатність раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань – це:

- а) гнучкість як рухова якість людини;
- б) координація як рухова якість людини;
- в) швидкість як рухова якість людини;
- г) витривалість як рухова якість людини.

12. Здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності з використанням переважної більшості скелетних м'язів називається:

- а) фізичною працездатністю;
- б) фізичною підготовленістю;
- в) загальною витривалістю;
- г) тренуваністю.

13. Витривалість по відношенню до певної рухової діяльності називається:

- а) аеробною витривалістю;
- б) анаеробною витривалістю;
- в) анаеробно-аеробною витривалістю;
- г) спеціальною витривалістю.

14. Основний документ, що визначає зміст, послідовність, черговість і дозування вправ, особливості проведення уроку –

- а) річний план-графік;
- б) поурочний робочий план;
- в) план-конспект уроку;
- г) особливості фізичної та технічної підготовленості учнів.

15. Моторна щільність уроку визначається:

а) відношенням часу, котрий витрачається учнями безпосередньо на рухову діяльність, до всієї тривалості уроку;

б) узагальнений показник раціонального використання часу уроку до всього часу, відведеного на урок;

в) загальним часом проведення уроку;

г) відношенням пауз до основної частини уроку.

16. До позаурочних форм у режимі шкільного дня відносять-ся:

а) урок;

б) фізкультурні свята;

в) заняття за місцем проживання;

г) гімнастика до занять.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

- 1. Технології проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед учнів «Cool Games».*
- 2. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти.*
- 3. Нетрадиційне фізкультурне обладнання для проведення занять із фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.*
- 4. Теорії походження фізичної культури.*
- 5. Нетрадиційні методи оздоровлення.*
- 6. Умови проведення фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів України.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. URL: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf>
2. Естафети "Cool Games" – як правильно грати. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=NPfYAt-74tw&t=2s>
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-х т. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. 391 с.
4. Папуша В.Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн. Тернопіль, 2014. 368 с.
5. Правила суддівства спортивно-масового заходу серед школярів "Cool Games". Cool Games Presentation. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6-MZA>
6. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>

3. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Заняття 13

КРИТЕРІЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ЗА РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальна ціль: Сформувати поняття про спеціальні медичні групи. Розкрити завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Поняття про спеціальні медичні групи, рівні фізичної підготовленості та їх загальна характеристика.
2. Завдання фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям
3. Принципи проведення занять в СМГ.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Поміркуйте стосовно ступеня стомлення учнів, які можна визначити за суб'єктивними висловлюваннями, візуальним спостереженням, а також за даними ЧСС до початку уроку та наприкінці кожної його частини. Сформулюйте й аргументуйте свої міркування щодо рекомендацій стосовно дозування фізичного навантаження у СМГ.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Основні завдання фізичного виховання у підготовчих групах: _____

Окремі завдання: _____

Загальні завдання занять у спеціальних медичних групах: _____

Фізичне виховання ослаблених дітей базується на загальнометодичних принципах: _____

До основної групи належать учні _____

До підготовчої групи входять діти _____

Засоби фізичного виховання ослаблених дітей _____

Спеціальні медичні групи включають школярів, які _____

Повітряні ванни приймають, починаючи з температури _____

Кількість учнів у спеціальній медичній групі не повинна перевищувати _____

Завдання 3



На основі рекомендованої літератури зіставте фізичні вправи, які позначені цифрою з їх характеристикою, які позначені буквою та занесіть дані до таблиці 3.2.

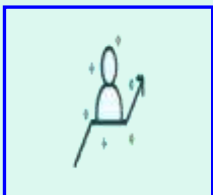
Таблиця 3.1

Засоби	Характеристика вправ
1. Загальнорозвиваючі вправи	А. Справляють загальний неспецифічний оздоровчий ефект і застосовуються при будь-якому захворюванні.
2. Загальнооздоровчі вправи	Б. Впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі.
3. Спеціально-розвиваючі вправи	В. Справляють розвиваючий ефект на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових якостей.
4. Спеціально-оздоровчі (лікувальні) вправи	Г. Розвивають окремі рухові якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та інші, викликаючи в організмі специфічні змін

Таблиця 3.2

Засоби				
Характеристика вправ				

Ситуаційні завдання



Одним з основних завдань фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям є навчання їх правильного дихання.

Проаналізуйте методики О.М. Стрельникової, К.П. Бутейко, китайської гімнастики – цигун. В чому їхня відмінність та схожість? Яку б методику оздоровлення Ви б вибрали?

Врахуйте, що поліпшення механізмів регуляції дихання важливе практично для всіх учнів.

Питання для самоконтролю



1. Для занять фізичної культури на які групи поділяють школярів?
2. Назвіть підстави для зарахування учнів до спеціальної медичної групи.
3. Чи займаються на уроці з фізичної культури школярі,

- які за станом здоров'я скеровані до спеціальної медичної групи?
4. Який із відомих Вам варіантів організації навчального процесу з дітьми спеціальної медичної групи у школі є найбільш доцільним?
 5. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам.
 6. Чим визначається логіка розробки діагностичної карти здоров'я?
 7. Назвіть заходи, які забезпечують щадний режим для дітей, які часто та тривало хворіють.
 8. Дайте визначення поняттям «рекреація» і «фізична рекреація».
 9. Сформулюйте завдання фізичного виховання ослаблених дітей.
 10. Розкрийте особливості проведення занять з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Література



1. Волкова С.С. Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 105-108.
2. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Мазур В.А., Єдинак Г.А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 148 с.
4. Москаленко Н.В. Ковтун А.О, Алфьоров О.А., Кревченко О.І., Малойван Я.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: [навч. посіб.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 316 с.
5. Mc Keown, P. 2010. Buteyko meets. Dr Mew: Buteyko method.

Заняття 14

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо організування навчально-виховного процесу з фізичної культури у системі загальної освіти дітей шкільного віку з ослабленим здоров'ям.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Терміни допуску учнів до занять у спеціальній медичній групі
2. Основи методики занять в спеціальних медичних групах при найбільш розповсюджених захворюваннях: серцево-судинної системи; органів дихання; при відхиленнях центральної нервової та периферійної нервової системи; при відхиленнях обміну речовин.

II. Виконання навчальних завдань

Практична робота 1

Складання плану-конспекту уроку фізичної культури



Мета. Навчити планувати заняття з фізичної культури, скласти план-конспект уроку з урахуванням стану здоров'я учнів.

Хід роботи. Здобувачам вищої освіти запропоновано на основі прикладу підготовчої частини уроку та характеристики класу скласти план-конспект уроку для 5 класу із любим варіативним модулем.

Характеристика учнів 5 класу для занять фізичною культурою з урахуванням стану здоров'я: основна група – 10 учнів, підготовча група – 6 учнів, виконують навантаження разом з основною, але з частковим обмеженнями бігу, стрибків; спеціальна група – 4 учня з порушенням зору (відвідують обов'язкові уроки, але виконують корегувальні

вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані).

Здобувачам освіти, які належать до спеціальної медичної групи, потрібно приділити увагу загальному стану здоров'я і тренуванню м'язів очей. В урок фізичної культури для них включити наступну схему: ходьба, загальнорозвиваючі вправи в повільному темпі, вправи, що впливають на покращення кровообігу очей і циркуляцію внутрішньоочної рідини, вправи для м'язів шиї і плечового поясу, вправи для підтримки гнучкості, відновлюючі вправи. Виняток: вправи при яких можливі удари по голові, струси всього організму, стрибки, різкі рухи головою, тулубом, руками, перекиди і стійка на голові.

Приклад

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ № __ для учнів 5 класу

Дата проведення:

Модуль:

Завдання:

1. Навчити _____.
2. Закріпити _____.
3. Сприяти зупиненню прогресування погіршення зору.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		основна	підготовча	СМГ	
I	Підготовча частина 12 хв.				
1.	Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Вимірювання ЧСС.	1 хв.			Фронтальний метод. Звернути увагу на зовнішній вигляд, самопочуття учнів. Правила безпеки.
2.	Організовуючі вправи: – повороти праворуч, ліворуч, кругом. Позитивний настрій на урок.	30 с			Виконуються на п'ятці однієї і носку іншої. Вчитель демонструє за рахунком 4 різні рухи. Вчитель називає рахунок, діти роблять рух.
	Гра на увагу «Дивись на рухи»	30 с			

Продовження прикладу

3.	Різновиди ходьби:	1 хв.			Поточний спосіб. Формувати правильне склепіння стоп, правильну поставу.
	– на носках, руки за голову;	10 м			Стежити за поставою.
	– на п'ятках, руки до плечей;	10 м			Спина рівна, плечі розведені, підборіддя підняте.
	– перекатом з п'ятки на носок, руки за спину;	10 м			Перекат пружний.
	– з високим підніманням стегна з оплеском у долоні під стегном;	10 м			Нога максимально вгору, носок натягнутий.
	– у напівприсіді, руки за голову; <i>учні спеціальної групи – звичайна ходьба</i>	8 м	6 м	8 м	Спина пряма.
	– ходьба у повному присіді, руки на колінах <i>учні спеціальної групи – звичайна ходьба</i>	8 м	6 м	8 м	Зберігати дистанцію, спину тримати рівно.
4.	Різновиди бігу: <i>Учні СМГ по свистку переходить на крок по внутрішньому колу</i>	1 хв			Поточний спосіб. В колоні за направляючим, не випереджаючи один одного.
	–звичайний;	20 м	20 м	10 м	Темп середній.
	– із високим підніманням стегна;	10 м	10 м	5 м	Стегно виноситься під кутом 90°, постановка стопи на носок.
	– із захлестом гомілки назад;	10 м	10 м	5 м	Кроки часті, короткі, руки прац. вздовж тулуба.
	– із виносом прямих ніг (різні варіанти);	20 м	20 м	10 м	Дистанція 2 кроки.

Висновок. Заповнення форми плану-конспекту уроку з урахуванням стану здоров'я дасть змогу майбутнім вчителям фізичної культури сконцентруватися на розумінні й осмисленні підбору і застосування індивідуальних раціональних засобів і методів фізичного виховання, які відповідають рівню фізичного розвитку та фізичній підготовленості школярів.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює _____

Короткозорість частіше розвивається в _____ віці, пов'язана, головним чином, з _____, особливо при недостатньому або неправильному освітленні та в поганих гігієнічних умовах.

Загартування – це адаптація, що досягається _____

Лікувальний масаж складається з таких прийомів _____

Причини порушення постави _____

Завдання 3



На основі рекомендованої літератури визначить протипоказання та рекомендації щодо виконання вправ з учнями спеціальної медичної групи та занесіть дані до таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Характеристика захворювань, протипоказань та рекомендацій

Захворювання	Протипоказання	Рекомендовані вправи
Хвороби дихальної системи		
Хвороби системи травлення		
Захворювання залоз внутрішньої секреції і розладах обміну речовин		
Нервовопсихічні захворюваннями		
Порушення зору		
Захворювання серцево-судинної системи		

Ситуаційні завдання



Відомо, що значну частину зовнішньої інформації людина отримує через зоровий аналізатор. Сучасні інформаційні технології – комп'ютер, на жаль, спричиняють негативну дію на орган зору.

Порекомендуйте, будь ласка, учню з середнім ступенем короткозорості, але без патологічних змін очного дна вправи, які впливають на порушену функцію зору, запобігаючи подальшому прогресуванню короткозорості. Аргументуйте свої міркування.

Питання для самоконтролю



1. *Що належить до складових методики фізичного виховання з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи?*
2. *Що розуміють під поняттям «постава людини»?*
3. *Якими є чинники, які визначають поставу?*
4. *Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?*
5. *Що передбачає принцип систематичності і послідовності з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи?*
6. *Розкрийте недолік ігрового методу для дітей, які записані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.*
7. *Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?*
8. *Що належить до несприятливих природних факторів?*
9. *На чому базується методика використання оздоровчих сил природи?*
10. *Розкрийте види масажу для дітей, які записані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.*

Література



1. Анохин В.Н., Стулова М.А., Новиков Ю.И. О современном течении ревматизма и эволюции ревматических пороков сердца у взрослых (клинико-морфологическое исследование). *Ревматология*. 1997. № 4. С. 20-28.

2. Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Киев: Здоровье, 1987. 120 с.
3. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В. 2010. 202 с.
4. Волкова С.С. Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 105-108.
5. Мазур В.А., Єдинак Г.А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 148 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. 248 с.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 3

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Стан здоров'я на 50% залежить від ... :

- а) оточуючого середовища;
- б) генотипу;
- в) рівня розвитку медичного обслуговування;
- г) способу життя.

2. Передумовою фізичного розвитку є природні _____ дитини, які передаються по спадковості.

- а) здібності;
- б) задатки;
- в) якості;
- г) функції.

3. В основній частині уроку з фізичної культури спочатку:

- а) учні вдосконалюють набуті раніше рухові вміння та навички;
- б) вивчають нові рухові дії або їх елементи;
- в) виконуються вправи, які переважно спрямовані на розвиток витривалості;
- г) виконуються вправи, які переважно спрямовані на розвиток силових можливостей.

4. Як змінюється швидкість відновлення працездатності після виконаного фізичного навантаження:

- а) спочатку відновлення має швидкій перебіг, потім уповільнений, а у подальшому затягується і протікає хвилеподібно;
- б) спочатку відновлення має уповільнений перебіг, потім швидкій;
- в) швидкість відновлення працездатності або уповільнюється, або прискорюється;
- г) реакції відновлення в організмі не завжди розгортаються.

5. У чому полягає домедична допомога при непритомності?

- а) ін'єкції кордіаміну і кофеїну;
- б) надання тілу горизонтального положення, підведення ніг, забезпечення доступу повітря;

- в) підведення голови, зігрівання, гаряче питво;
- г) прикладання холоду в скроневу частину голови.

6. Зниження частоти серцевих скорочень внаслідок систематичних занять фізичними вправами свідчить...

- а) про втому серцево-судинної системи;
- б) про необхідність зниження фізичних навантажень;
- в) що серце стало працювати економніше;
- г) про порушення серцево-судинної системи.

7. Які з названих показників не характеризують зовнішнє фізичне навантаження?

- а) довжина дистанції;
- б) швидкість подолання дистанції;
- в) частота серцевих скорочень;
- г) час виконання фізичних вправ.

8. Відмітьте правильне твердження.

- а) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши життєвий обсяг легенів;
- б) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши співвідношення зросту та маси тіла;
- в) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши частоту серцевих скорочень;
- г) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити за компонентами складу тіла.

9. Кондиційне тренування –

- а) система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня;
- б) спрямовані на профілактику хронічних захворювань;
- в) забезпечує здоровий відпочинок, сприяє задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовною розвагою;
- г) рекреаційне тренування.

10. За рівнями здоров'я дітей поділяють на III групи. До II групи відносять –

а) здорові діти, з нормальним фізичним і нервово-психічним розвитком, які не мають уроджених аномалій і функціональних відхилень, що вимагають корекції;

б) діти з хронічною патологією у стані компенсації, суб- і декомпенсації;

в) діти, у яких немає хронічних захворювань, але існують деякі відхилення у рості і розвитку;

г) діти, які відносяться до група А та Б.

11. Завдання періодичного лікарсько-педагогічного контролю –

а) визначити реакції організму дітей на фізичне навантаження, його адекватність функціональному стану і віковим особливостям дошкільників;

б) визначити зміни, що відбуваються у фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані дітей під дією цілеспрямованих занять та фізкультурно-оздоровчих заходів;

в) визначити стан здоров'я дитини і віднести її до відповідної групи, що здійснює лікар педіатр;

г) визначення форм організації фізичного виховання.

12. Кожне заняття незалежно від віку закінчується:

а) бігом у середньому темпі;

б) рухливою грою;

в) ходьбою з уповільненням темпу;

г) виконанням загальнорозвиваючих вправ.

13. Кінезифілія – це

а) зменшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіл у просторі;

б) біологічна потреба у русі;

в) обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлених способом життя;

г) збільшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіл у просторі.

14. Артеріальний тиск із віком:

- а) зростає;
- б) зменшується;
- в) незначні зміни;
- г) нормалізується.

15. Гіперкінезія – це

- а) потреба організму в русі;
- б) надмірна рухова активність;
- в) обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлених способом життя;
- г) зменшення м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіл у просторі.

16. До групи оздоровчих завдань відносяться:

- а) формування основних життєво важливих рухових навичок і умінь;
- б) виховання морально-вольових якостей;
- в) зміцнення опорно-рухового апарату, формування раціональної осанки;
- г) початкова освіта в області фізичної культури.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

- 1. Проблеми у фізичній культурі в СМГ на сучасному етапі*
- 2. Функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості учнів СМГ на заняттях із фізичної культури.*
- 3. Особливості методики оздоровлення учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, з використанням східної оздоровчої гімнастики – елементи гімнастики йогів, у-шу, цигун, система тай-цзи-чжуань, даоські практики психотренінгу та психорегуляції, тибетські техніки медитації.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В. 2010. 202 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
3. Магльований А.В., Дуліба О.Б., Стрельбицький Л.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Львів, 2003. 26 с.
4. Майер В.І. Фізична культура. Навчальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів I ступеня. 1-4 класи. Київ. 2005. 50 с.

4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заняття 15

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо організування фізичного виховання студентської молоді.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми фізичного виховання студентів.
3. Структура і зміст фізичного виховання у ЗВО.
4. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Для забезпечення рухової активності студентів провідних університетів світу використовуються різні форми та програми, працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості.

Проаналізуйте текст Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (<https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>).

Сформулюйте й аргументуйте свої міркування щодо завдань, які пе-

редбачають забезпечення учасників навчально-виховного процесу ЗВО сучасною системою фізичного виховання студентів.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Фізичне виховання студентів – складова частина _____

Головна мета фізичного виховання студентів – сформулювати _____

Завдання фізичного виховання студентів _____

Мета фізкультурної освіти _____

Форми фізичного виховання у ЗВО поділяють на _____

До позанавчальних форм відносять такі: _____

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – основне, _____

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, _____

У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти _____

Загальне керівництво роботою по фізичній культурі у закладах вищої освіти здійснює _____. Безпосередньо організовує і проводить цю роботу _____. Самодіяльною фізкультурною роботою керує _____

Завдання 3



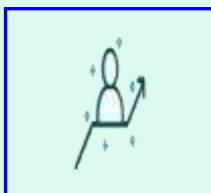
Студентський спортивний рух – це багатогранне соціальне явище яке має важливе значення й авторитет. Новим проектом для молоді є спортивно-масовий захід Cool Race.

Проаналізуйте програму активностей Cool Race (<http://sportmon.org/cool-race/>) та заповніть таблицю 4.1.

Таблиця 4.1

Назва перешкод	Завдання
Слалом	
Гора	
Скакалка	
Мішок	
Прірва	

Ситуаційні завдання



Дозування навантаження на початкових етапах оздоровчих занять найчастіше здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС для здорових людей, що почали заняття бігом, не повинна перевищувати _____ ск./хв. Для розрахунку ЧСС, при якій з'являється початковий тренувальний ефект, застосовуються, пульсовий резерв серця (Європейське бюро ВООЗ). Він визначається за віковим максимумом. Для здорових нетренованих людей він умовно приймається за 220 с.к/хв. мінус вік в роках, мінус індивідуальна ЧСС у спокої. Розрахуйте свій пульсовий резерв серця: _____. При тренуванні, спрямованого на переважний розвиток загальної витривалості (одного з основних показників здоров'я), ЧСС становить 60% від резерву серця плюс ЧСС у спокої. Це і буде порогова ЧСС, при якій тренуваність помітно збільшується. Середня ЧСС становить 70% від резерву серця плюс ЧСС в спокої. Розрахуйте індивідуальну порогову і середню ЧСС:

1. Порогова ЧСС =

2. Середня ЧСС =

Функціональний стан при фізичному навантаженні можна оцінити за допомогою індексу Руф'є (надайте формулу): _____

Питання для самоконтролю



1. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?
2. Які Ви знаєте форми самостійних занять?
3. У чому полягає методика самостійних занять?
4. Назвіть основні засоби самостійних занять.
5. Що є метою фізичного виховання у ЗВО?
6. Якими є завдання фізичного виховання у ЗВО?
7. Розкрийте форми фізичного виховання у ЗВО.
8. Організація та проведення занять з фізичної культури для здобувачів вищої освіти.
9. Розкрийте особливості організації роботи з фізичної культури у закладах вищої освіти.
10. Функціональні проби для оцінки стану та фізичної підготовленості студентів на заняттях фізичного виховання.

Література



1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. 192 с.
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
4. Краснов В.П. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення Київ: Аграрна освіта, 2005. 55 с.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» – від 31.08.2009 лист № 1/9-5822.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредитно-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
7. Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.1996 р. «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України».

8. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
9. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-х т. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 424 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
12. Cool Race. URL: <http://sportmon.org/cool-race/>

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 4

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Найважливішим завданням фізичної освіти є:

- а) навчити учнів користуватися набутими знаннями;
- б) оволодіння технікою рухової дії і її подальше вдосконалення;
- в) розвиток фізичних якостей;
- г) пропаганда здорового способу життя.

2. Припустиме фізичне навантаження у студентів СМГ:

- а) заняття за навчальними програмами фізичного виховання у повному обсязі,
- б) заняття в одній із спортивних секцій,
- в) заняття за навчальними програмами фізичного виховання за умови поступового освоєння комплексу рухових навичок і вмінь,
- г) заняття за спеціальними навчальними програмами.

3. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?

- а) так;
- б) ні;
- в) і так і ні;
- г) в окремих випадках;

4. Відмітьте правильне твердження:

- а) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши життєвий обсяг легенів;
- б) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши співвідношення зросту та маси тіла;
- в) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити вимірявши частоту серцевих скорочень;
- г) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження можна визначити за компонентами складу тіла.

5. Що представляють собою фітнес-програми?

- а) заняття спортивними вправами;
- б) заняття фізичними вправами;

в) заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;

г) заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.

6. Життєва ємність легенів –

а) максимальний об'єм повітря, що можна видихнути після спокійного видиху;

б) об'єм повітря, який можна максимально видихнути після максимального вдиху;

в) об'єм повітря, що вдихається і видихається протягом кожного дихального циклу;

г) максимальний тиск крові в аорті

7. Що є основою стретчингу?

а) спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;

б) система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;

в) протистояння зростаючої гіподинамії;

г) види рухової активності, створених під певний контингент учасників.

8. Спеціально-розвиваючи вправи ...

а) розвивають окремі рухові якості, викликаючи в організмі специфічні зміни;

б) стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових якостей;

в) впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі;

г) застосовуються при будь-якому захворюванні.

9. Оперативне планування:

а) зводиться до розподілу програмного матеріалу по навчальних періодах, четвертях, семестрах тощо;

б) вирізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів для їх вирішення;

в) охоплює часові межі мікроциклу, тренувального дня, одного заняття;

г) охоплює часові межі одного року.

10. До групи принципів, які відражають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами відносять:

- а) принцип циклічності;
- б) принципи свідомості й активності;
- в) принцип наочності;
- г) принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою

11. Біг на середні дистанції відноситься

- а) до зони максимальної потужності, характеризується домінантою аеробних процесів;
- б) до зони малої потужності з окислювально-відновлювальними реакціями в аеробному режимі.
- в) до зони середньої потужності, характеризується великими енерговитратами з перевагою аеробних процесів
- г) до максимальної зони потужності, під час якого в організмі тих, хто займаються відбуваються анаеробні процеси.

12. Фітнес програми за системою Пілатеса:

- а) система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального тренажера, завдяки природним властивостям;
- б) система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких проробляється той чи інший м'яз;
- в) система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості;
- г) всі варіанти правильні.

13. Аеробним спосіб отримання енергії

- а) при збільшенні інтенсивності навантаження організм переходить на переважне використання вуглеводів.
- б) під час тренувань з невисокою інтенсивністю організм використовує кисень для згоряння як вуглеводів, так і білків і таким чином виробляє енергію для роботи м'язів.

в) в основному енергію дають вуглеводи і жири. Під час тренувань з невисокою інтенсивністю організм використовує кисень для згорання як вуглеводів, так і жирів і таким чином виробляє енергію для роботи м'язів.

г) момент, коли організм не здатний збільшувати швидкість поглинання кисню

14. Гіпокінезія – це

а) зниження м'язової діяльності людини

б) зниження вмісту кисню у крові внаслідок порушення кровообігу, зменшення газообміну в легенях, зменшення вмісту гемоглобіну в крові

в) наявність цукру в крові.

15. Як поєднується інтенсивність та обсяг фізичного навантаження:

а) щоменший обсяг тим більша інтенсивність;

б) щоменший обсяг тим менша інтенсивність;

в) між інтенсивністю й обсягом навантаження зв'язок не існує;

г) існує прямо пропорційний зв'язок.

16. Хто був першим президентом МОК?

а) Томас Бах;

б) Жак Рогге;

в) П'єр де Кубертен;

г) Деметріус Вікілас.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. *Формування знань і умінь, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.*
2. *Функціональні проби для оцінки стану та фізичної підготовленості студентів на заняттях фізичного виховання.*
3. *Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.*
4. *Нетрадиційні методи та системи оздоровлення*
5. *Функціональні проби для оцінки стану та фізичної підготовленості студентів на заняттях фізичного виховання.*
6. *Технології проведення спортивно-масових заходів серед здобувачів освіти.*
7. *Методика оздоровлення дихальними вправами.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М., Шишкін О.П., Чистякова М.О., Солопчук Д.М. Україна у міжнародному спортивному студентському русі: монографія. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. 188 с.
2. Винокурова Л. Оздоровча гімнастика для всіх: навч. посіб. Рівне, 2002. 203 с.
3. Гнітецька Т.В. Методика оздоровлення дихальними вправами: метод. рекомендації. Луцьк: Вега, 2002. С. 3-11.
4. Жабокрицька О.В. Язловецький О.В. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення. Кіровоград, 2001. 183 с.
5. Формування мотивації студентів до саморозвитку та самоосвіти / Чистякова М.О., Козак Є.П., Петров А.О., Авінов В.Л., Гурман Л.Д., Ладияк А.Б., Вороньцький В.Б. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Г.А. Єдинак (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 20. С. 57-63.

5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Заняття 16

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Управління фізичною підготовкою у Збройних Силах України.
2. Розділи фізичної підготовки в Збройних Силах України.
3. Організація та проведення форм фізичної підготовки в Збройних Силах України.
4. Спорт у вищих військових навчальних закладах та військових частинах.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Найголовнішу роль у процесі підготовки українського народу до збройного захисту рідної землі відігравали вікові традиції. Так, у Запорозькій Січі діяла ефективна система фізичного виховання.

На основі рекомендованої літератури та інтернет-ресурсів проаналізуйте як відбувалася ігрова підготовка, яка була необхідна у сповненому небезпеки козацькому житті.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Система фізичної підготовки розроблена відповідно вимог бойової діяльності до фізичного стану особового складу, і містить у собі три підсистеми: _____

Визначте специфічні принципи фізичної підготовки військовослужбовців: _____

До основних форм фізичної підготовки належать: _____

Основна мета фізичної підготовки _____

Навчальні заняття з фізичної підготовки спрямовані _____

Ранкова фізична зарядка проводиться _____
військовослужбовців триває _____ і складається з _____ частин.

Завдання 3



Проаналізуйте Наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 (<https://www.mil.gov.ua>) та заповніть колонки таблиці 5.1., визначивши засоби розвитку основних та спеціальних якостей військовослужбовців.

Таблиця 5.1

Основні фізичні та спеціальні якості військовослужбовців

Фізичні та спеціальні якості	Засоби розвитку
Витривалість	
Спритність	
Сила	
Швидкість	
Стійкість до заколихування	
Стійкість до гравітаційного навантаження	
Стійкість до кисневого голодування	

Ситуаційні завдання



У військовослужбовців чоловіка та жінки одного віку ЧСС зранку в стані спокою складає відповідно 66 та 74 скорочень в хвилину. Поясніть фізіологічні особливості цієї відмінності.

Питання для самоконтролю



1. Якими є сторони методики фізичної підготовки в ЗСУ, їх особливості, головні методичні проблеми та завдання?
2. Які навички і вміння належать до військово-прикладних?
3. Визначте схему системи фізичної підготовки військ.
4. Перелічить специфічні принципи й основні форми фізичної підготовки військ.
5. Опишіть суть управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.
6. Охарактеризуйте мету фізичної підготовки військовослужбовців.
7. Що лежить в основі визначення спеціальних завдань фізичної підготовки особового складу різних родів військ?
8. Дати характеристику заняттям з фізичної підготовки і формам спортивно-масової роботи.
9. Яка щільність навчальних занять з фізичної підготовки особового складу різних родів військ?
10. Визначте основні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.

Література



1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
2. Наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021. URL: <https://www.mil.gov.ua>
3. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 5

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Українське фізкультурно-спортивне товариство, що є громадською організацією працівників та військовослужбовців органів внутрішніх справ та державної безпеки України це:

- а) товариство «Колос»;
- б) товариство «Динамо»;
- в) товариство «Локомотив»;
- г) товариство «Україна».

2. Центральний орган державної виконавчої влади, підвідомчий Кабінету Міністрів України, що забезпечує реалізацію питань державної політики з питань фізичної культури, несе відповідальність за її розвиток це:

- а) Міністерство освіти і науки України;
- б) Міністерство внутрішніх справ України;
- в) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України;
- г) Міністерство оборони.

3. При розвитку витривалості не використовуються вправи особливою яких є

- а) максимальна потужність систем енергозабезпечення;
- б) помірна інтенсивність;
- в) максимальна інтенсивність;
- г) активна робота з використанням більшості м'язів.

4. Витривалість людини не залежить від

- а) функціональних можливостей систем енергозабезпечення;
- б) швидкості рухових реакції;
- в) терпіння, витримки, мужності;
- г) сили м'язів.

5. Визначте, тривалість проведення ранкової фізичної зарядки особового складу різних родів військ

- а) до 30 хвилин;
- б) 40-60 хвилин;
- в) 20-30 хвилин;
- г) 30-50 хвилин.

6. Лабільність – це

- а) вчення про принципи, форми і способи науково-дослідницької діяльності;
- б) гранично стисле вираження думки;
- в) фізіологічна швидкість перебігу елементарних реакцій, що лежить в основі збудження, у нервовій і м'язовій тканинах;
- г) процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини.

7. Фізична підготовка – це:

- а) спеціалізований процес фізичного виховання, направлений на вирішення будь-якого практичного завдання;
- б) потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму;
- в) оптимальний стан організму для виконання будь-якої роботи;
- г) процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини.

8. Назвіть три етапи в розвитку стресу

- а) реакція тривоги, резистентності, виснаження;
- б) інформація, мобілізація, перенавантаження;
- в) загроза, небезпека, захворювання;
- г) інформація, реакція тривоги, захворювання.

9. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

- а) еластичністю;
- б) стретчингом;
- в) гнучкістю;
- г) розтяжкою.

10. Реакція серцево–судинної системи оцінюється як погана, якщо різниця частоти серцевих скорочень в положенні лежачи і стоячи становить:

- а) менше 12 уд./хв.;
- б) від 12 до 18 уд./хв.;
- в) від 19 до 25 уд./хв.;
- г) понад 25 уд./хв.

11. Основним способом розвитку загальної витривалості є:

- а) спортивні та рухливі ігри;
- б) біг, пересування на лижах, плавання на середні і довгі дистанції в максимальному темпі;

- в) біг, пересування на лижах, плавання на середні і довгі дистанції в помірному темпі;
- г) силова підготовка.

12. Яке з фізичних якостей, при надмірному його розвитку, негативно впливає на гнучкість?

- а) витривалість;
- б) сила;
- в) швидкість;
- г) координаційні здібності.

13. Який метод прийнято вважати провідним для розвитку швидкості?

- а) перемінний метод;
- б) повторний метод;
- в) рівномірний метод;
- г) метод колового тренування.

14. Який метод є основним для нарощування сили?

- а) метод колового тренування з виконанням силових вправ на 8-10 станціях;
- б) перемінний метод, що дозволяю варіювати інтервали відпочинку між підходами до снарядів, змінювати вагу і кількість повторень;
- в) метод повторної вправи з використання неграничних обтяжень у вправах, що виконуються до відмови;
- г) метод перемінної безперервної вправи.

15. Якими показниками характеризується фізичний розвиток?

- а) спадковістю, конституцією, антропометричними показниками.
- б) росто-ваговими показниками.
- в) статурою, розвитком фізичних якостей, станом здоров'я.
- г) фізичної підготовленістю.

16. Спеціальні фізичні якості –

- а) властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності.
- б) види рухової активності, створених під певний контингент учасників.
- в) впевненість у своїх силах і цілеспрямованість
- г) доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

- 1. Методичні аспекти використання кросфіту у фізичній підготовці військовослужбовців.*
- 2. Принципи рукопашної підготовки в бойовій армійській системі.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
2. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Заняття 17

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо певних змін в організмі людини з віком. Визначити фактори, які впливають на здоров'я людини.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Вікова періодизація дорослого населення.
2. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей:
 - а) дія рухової активності на здоров'я;
 - б) шкідливі звички і здоров'я.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Забезпечення здорового старіння є нагальною проблемою для всіх країн. У зв'язку з цим постає нагальна потреба пошуку ефективних методів оздоровлення населення з метою забезпечення активного і здорового старіння.

Сформулюйте й аргументуйте свої міркування щодо завдань, які передбачають створення програм занять фізичними вправами людей похилого віку з направленістю на зміцнення здоров'я та здоровий спосіб життя.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Найвищі значення фізичної працездатності та підготовленості притаманні _____ віку.

Зниження фізичної працездатності пов'язане з: _____

Зворотний функціональний характер погіршення фізичного стану має місце у віці _____

У процесі старіння змінюється обмін речовин, стаючи _____

Під способом життя розуміють _____

Основна умова застосування рухової активності з метою зміцнення і збереження здоров'я дорослих людей _____

Завдання 3



Відомо, що систематичні заняття фізичними вправами суттєво покращують морфофункціональні характеристики дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливають на обмін речовин, на функціональний стан регуляторних систем – нервової, ендокринної.

На основі рекомендованої літератури та інтернет-ресурсів проаналізуйте позитивні ефекти рухової активності та внесіть дані до таблиці 6.1.

Система	Характер змін
Серцево-судинна	
Дихальна	
Процеси обміну	
Опорно-руховий апарат	
Нервова система	
Ендокринна система	

Ситуаційні завдання



Ожиріння – поширене захворювання обміну речовин. Воно характеризується надмірним відкладанням жиру в організмі.

Надайте рекомендації щодо гіпокалорійної дієти та складіть приблизний комплекс фізичних вправ при екзогенному ожирінні.

Питання для самоконтролю



1. Які існують показники здоров'я?
2. Що представляють собою wellness-програми?
3. Як Ви розумієте поняття «стиль життя»?
4. Що таке здоровий спосіб життя?
5. Розкрийте фактори здорового способу життя.
6. Яким чином змінюється гемодинаміка при фізичних навантаженнях?
7. Розкрийте зміни головних показників функцій серцево-судинної та дихальної систем у відповідь на фізичні навантаження.
8. Розкрийте особливості оцінки загального стану здоров'я.
9. Визначте головне завдання самостійних занять фізичними вправами.
10. Які існують ознаки розвитку стомлення?

Література



1. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п>
2. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В.Ю. Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник. Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с.

Заняття 18

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ЗАНЯТЬ

Навчальна ціль: Сформувати поняття щодо певних змін в організмі людини з віком. Визначити фактори, які впливають на здоров'я людини.

План заняття

I. Питання та проблеми для обговорення

1. Форми та засоби проведення занять.
2. Особливості методики проведення занять з особами різного віку.
3. Діапазони інтенсивності фізичних навантажень з особами похилого віку.

II. Виконання навчальних завдань

Завдання 1



Для визначення загальної фізичної працездатності людей, які займаються масовою фізичною культурою, рекомендовано функціональні проби. Найчастіше в практиці використовуються: субмаксимальний тест PWC_{170} , тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера, тест

Руф'є.

Опишіть методику визначення фізичної працездатності (PWC_{170}) при використанні степ-тесту та велоергометру.

Завдання 2



Продовжіть незакінчене речення, аргументуючи свою думку.

Як відомо, «фізична працездатність» поняття комплексне і його можна охарактеризувати низкою чинників:

Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на з _____

Рекреаційні програми – заняття фізичними вправами _____

Фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на _____

Спортивні програми – це _____

Завдання 3



Користуючись рекомендованими джерелами літератури, визначте інтенсивність навантаження, яка рекомендована до мінімальних, раціональних та гранично допустимих навантажень занесіть дані до таблиці 6.2.

Таблиця 6.2

Показник величини навантаження	Інтенсивність, % МСК
Гранично допустиме навантаження	
Мінімальні	
До раціональних належать навантаження	

Ситуаційні завдання



Вам, фахівцю з фізичної культури, необхідно розробити фітнес-програму для жінок першого періоду середнього віку.

Послідовність виконання завдання:

1. Охарактеризувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.

2. Укласти програму:

I. Підготовча частина:

- організація учасників;
- розминка.

II. Основна частина:

- аеробна або кардіореспіраторна частина;
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

III. Заключна частина:

- вправи на розслаблення м'язів та в глибокому диханні;
- оцінка фізичного стану; підведення підсумків; домашнє завдання.

Питання для самоконтролю



1. Що представляють собою рекреаційні програми?
2. Що представляють собою фітнес-програми?
3. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
4. Що представляють собою оздоровчі програми?
5. Охарактеризуйте державну політику у сфері фізичної культури і спорту.
6. Перелічить основні завдання Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту.
7. Як правильно обрати вид оздоровчого тренування?
8. Основні принципи дозування оздоровчого фізичного тренування.
9. Як визначити інтенсивність оздоровчого тренування?
10. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес – тренуванні для осіб різного віку.

Література



1. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Москва: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. 192 с.
2. Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п4>
5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ № 6

(тестові завдання передбачають лише одну правильну відповідь)

1. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?

- а) так;
- б) ні;
- в) і так і ні;
- г) в окремих випадках.

2. Що представляють собою фітнес-програми?

- а) заняття спортивними вправами;
- б.) заняття фізичними вправами;
- в) заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму;
- г) заняття фізичними вправами з направленістю на профілактику різноманітних захворювань.

3. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?

- а) емоційна складова;
- б) систематичність занять;
- в) контингент учасників;
- г) емоційна складова та доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

4. Що є основою стретчингу?

- а) спортивно-оздоровчі вправи на витривалість;
- б) система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах;
- в) протистояння зростаючої гіподинамії;
- г) види рухової активності, створених під певний контингент учасників.

5. Що являє собою тест К. Купера?

- а) 12 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- б) 15 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- в) 30 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді);
- г) 60 хвилин ходьби (бігу, плавання або їзда на велосипеді).

6. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?

- а) яка еквівалентна 1000 кроків;
- б) яка еквівалентна 3000 кроків;
- в) яка еквівалентна 5000 кроків;
- г) яка еквівалентна 10000 кроків.

7. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?

- а) аеробної витривалості;
- б) демократизму і колективізму;
- в) силової витривалості та корекції фігури;
- г) координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації.

8. Що таке фітбол-аеробіка?

- а) комплекс різноманітних рухів;
- б) комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою;
- в) комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням, діаметром від 45 см;
- г) комплекс різноманітних рухів і статичних поз без опори.

9. Укажіть найефективніший фактор загартування.

- а) систематичність;
- б) односторонність;
- в) безконтрольність;
- г) нерегулярність.

10. Укажіть засоби попередження перевтоми під час занять фізичними вправами.

- а) контролювати кожні 10 хв частоту серцевих скорочень;
- б) через кожні 10 хв випивати склянку води;
- в) чергувати вправи з напруженням з вправами на розслаблення та відновлення дихання;
- г) дихати носом.

11. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.

- а) вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу;
- б) вправи з великою амплітудою;

- в) вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу;
- г) рухливі ігри.

12. Перевтома –

- а) суб'єктивне відчуття спортсмена відносно виконуваної роботи
- б) об'єктивний процес, що викликаний реакцією організму на тривалу роботу;
- в) сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення стану стомлення.

13. Біг на середні дистанції відноситься

- а) до зони максимальної потужності. характеризується домінантою аеробних процесів;
- б) до зони малої потужності з окислювально-відновлювальними реакціями в аеробному режимі.
- в) до зони середньої потужності, характеризується великими енерговитратами. з перевагою аеробних процесів
- г) до максимальної зони потужності, під час якого в організмі тих, хто займаються відбуваються анаеробні процеси.

14. Максимальним споживанням кисню (МСК) –

- а) межа, коли подальше збільшення навантаження більше не супроводжується збільшенням споживання кисню;
- б) кількість повітря, що вдихається і видихається за 1 хв. за форсованого дихання, тобто максимальної глибини і частоти дихання;
- в) кількість повітря, яке вдихається і видихається за 1 хв. за спокійного дихання;
- г) об'єм повітря, що вдихується і видихається протягом кожного дихального циклу.

15. Аритмія –це

- а) від лат. aspectus (погляд) – точка зору, з якої сприймається або оцінюється те чи інше явище, предмет, поділ, перспектива, в якій вони виступають;
- б) відхилення від норми, неправильний, незвичний;

- в) від грец. ἀρρυθμία (неузгодженість) – порушення нормального ритму серця;
- г) різниця між систолічним і діастолічним тиском в артеріях.

16. Гіпокінезія –це

- а) зниження м'язової діяльності людини
- б) зниження вмісту кисню у крові внаслідок порушення кровообігу, зменшення газообміну в легенях, зменшення вмісту гемоглобіну в крові
- в) наявність цукру в крові.
- г) час виконання фізичних вправ.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Система Велнес.
2. Трудова діяльність та здатність до праці.
3. Медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студ. вищих навч. закл. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
2. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: Оіум, 2011. 280 с.
3. Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Офіційний вісник України, офіційне видання від 14.08.2020 р., № 63, стор. 466, стаття 2064, код акта 100298/20206.
4. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
5. Солопчук М.С. Фізичне виховання студентської молоді: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2003. 74 с.
6. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб.: у 2 т.. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. Частина 1. 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. Частина 2. 272 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Громадська організація «Бігова Україна». URL: <https://kyivmarathon.org/gromadska-organizatsiya-bigova-ukrayina/>
2. Нова Українська школа. URL: <https://nus.org.ua>
3. Естафети Cool Games – як правильно грати. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=NPfYAt-74tw&t=2s>
4. Нова Українська школа. Концептуальні засади. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Науково-методичний супровід діяльності вчителів фізичної культури та захисту вітчизни. URL: http://cmsps.fizkultura.kr.sch.in.ua/navchalno-metodichne_zabezpechennya/navchalni_programi/
6. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL: <https://osvita.ua/school/83843/>
7. Міжнародна федерація шкільного спорту. URL: <http://www.isfsports.org>
8. FISU. URL: <http://www.fisu.net>
9. Physical Working Capacity. URL: <https://www.cyclus2.com/pwc-test.htm>
10. Running in the USA. URL: <https://www.runningintheusa.com/>
11. Student sport. URL: <https://www.busa.co.uk/>
12. Prometheus – український громадський проект масових відкритих онлайн-курсів. URL: <https://prometheus.org.ua>
13. Courséra – технологічна компанія, що працює в галузі освіти. URL: <https://coursera.org>

ПЕРЕЛІК ПРАВИЛЬНИХ ВІДПОВІДЕЙ

Зразок заповнення бланка відповідей

Прізвище, ім'я _____

Група _____ Дата _____ Тест № _____

Тест № 1

	а	б	в	г
1		<input checked="" type="checkbox"/>		
2	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	<input checked="" type="checkbox"/>			
6		<input checked="" type="checkbox"/>		
7			<input checked="" type="checkbox"/>	
8		<input checked="" type="checkbox"/>		
9	<input checked="" type="checkbox"/>			
10		<input checked="" type="checkbox"/>		
11	<input checked="" type="checkbox"/>			
12		<input checked="" type="checkbox"/>		
13		<input checked="" type="checkbox"/>		
14				<input checked="" type="checkbox"/>
15			<input checked="" type="checkbox"/>	
16	<input checked="" type="checkbox"/>			

Тест № 2

	а	б	в	г
1			<input checked="" type="checkbox"/>	
2			<input checked="" type="checkbox"/>	
3		<input checked="" type="checkbox"/>		
4			<input checked="" type="checkbox"/>	
5		<input checked="" type="checkbox"/>		
6	<input checked="" type="checkbox"/>			
7			<input checked="" type="checkbox"/>	
8	<input checked="" type="checkbox"/>			
9			<input checked="" type="checkbox"/>	
10			<input checked="" type="checkbox"/>	
11		<input checked="" type="checkbox"/>		
12			<input checked="" type="checkbox"/>	
13				<input checked="" type="checkbox"/>
14			<input checked="" type="checkbox"/>	
15	<input checked="" type="checkbox"/>			
16				<input checked="" type="checkbox"/>

Тест № 3

	а	б	в	г
1				<input checked="" type="checkbox"/>
2		<input checked="" type="checkbox"/>		
3		<input checked="" type="checkbox"/>		
4	<input checked="" type="checkbox"/>			
5		<input checked="" type="checkbox"/>		
6			<input checked="" type="checkbox"/>	
7			<input checked="" type="checkbox"/>	
8			<input checked="" type="checkbox"/>	
9	<input checked="" type="checkbox"/>			
10			<input checked="" type="checkbox"/>	
11		<input checked="" type="checkbox"/>		
12			<input checked="" type="checkbox"/>	
13		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	<input checked="" type="checkbox"/>			
15		<input checked="" type="checkbox"/>		
16			<input checked="" type="checkbox"/>	

Тест № 4

	а	б	в	г
1	<input checked="" type="checkbox"/>			
2				<input checked="" type="checkbox"/>
3	<input checked="" type="checkbox"/>			
4			<input checked="" type="checkbox"/>	
5			<input checked="" type="checkbox"/>	
6		<input checked="" type="checkbox"/>		
7		<input checked="" type="checkbox"/>		
8		<input checked="" type="checkbox"/>		
9			<input checked="" type="checkbox"/>	
10	<input checked="" type="checkbox"/>			
11	<input checked="" type="checkbox"/>			
12		<input checked="" type="checkbox"/>		
13			<input checked="" type="checkbox"/>	
14	<input checked="" type="checkbox"/>			
15	<input checked="" type="checkbox"/>			
16				<input checked="" type="checkbox"/>

Тест № 5

	а	б	в	г
1		<input checked="" type="checkbox"/>		
2			<input checked="" type="checkbox"/>	
3			<input checked="" type="checkbox"/>	
4		<input checked="" type="checkbox"/>		
5				<input checked="" type="checkbox"/>
6			<input checked="" type="checkbox"/>	
7	<input checked="" type="checkbox"/>			
8	<input checked="" type="checkbox"/>			
9			<input checked="" type="checkbox"/>	
10				<input checked="" type="checkbox"/>
11			<input checked="" type="checkbox"/>	
12		<input checked="" type="checkbox"/>		
13		<input checked="" type="checkbox"/>		
14			<input checked="" type="checkbox"/>	
15			<input checked="" type="checkbox"/>	
16	<input checked="" type="checkbox"/>			

Тест № 6

	а	б	в	г
1	<input checked="" type="checkbox"/>			
2			<input checked="" type="checkbox"/>	
3				<input checked="" type="checkbox"/>
4		<input checked="" type="checkbox"/>		
5	<input checked="" type="checkbox"/>			
6				<input checked="" type="checkbox"/>
7				<input checked="" type="checkbox"/>
8			<input checked="" type="checkbox"/>	
9	<input checked="" type="checkbox"/>			
10			<input checked="" type="checkbox"/>	
11	<input checked="" type="checkbox"/>			
12			<input checked="" type="checkbox"/>	
13	<input checked="" type="checkbox"/>			
14	<input checked="" type="checkbox"/>			
15			<input checked="" type="checkbox"/>	
16	<input checked="" type="checkbox"/>			

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

ЧИСТЯКОВА Марина,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач
кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка*

ПОТАПЧУК Сергій,

*асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-
Подільського національного університету імені Івана Огієнка*

СКАВРОНСЬКИЙ Олександр,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка*

ПРАКТИКУМ

З МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичний посібник

Електронне видання

Підписано 22.07.2022. Гарнітура "Arial".

Об'єм даних 2,7 Мб. Обл.-вид. арк. 4,8. Зам. № 984.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.