КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

Факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова вченої ради факультеру
Педагогіки та фінансово-економічної діяльності
_____ Наталія МИСЛІЦЬКА
«23» січня 2025 року

ПРОГРАМА

КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОКРЕМИХ МЕТОДИК СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН»

атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))

Вінниця – 2025 рік

Програма комплексного державного екзамену«Теорія і методика фізичного виховання та окремих методик спортивних дисциплін»затверджена Вченою радою факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності Комунального закладу вищої освіти «Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу» (Протокол № 5 від «23» січня 2025 р.)

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (Протокол № 7 від «15» січня 2025 р.)

УКЛАДАЧІ:

Олександр БИСТРИЦЬКИЙ, викладач.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Віктор РОМАНЕНКО., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Олена МАЙДАНИК, кандидат педагогічних наук, декан факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності

ВСТУП

Комплексний державний екзамен є специфічною формою контролю за навчально-пізнавальною діяльністюздобобувачів вищої освіти, оскільки дає майбутнім вчителям чітке уявлення про результати їхньої праці, сприяє формуванню адекватної самооцінки, націлює на роботу над собою, на повсякденне самовдосконалення. Отже, комплексний державний екзамен має не лише освітній, але й виховний характер. Він спрямований на те, щоб переконати молодого фахівця в необхідності систематично продовжувати освоєння тієї чи іншої навчальної дисципліни і після складання екзаменів.

Безумовно, комплексний державний екзамен має враховувати характер і завдання освіти, специфіку навчальних предметів і завдань, які він виконує у підготовці спеціалістів. Одночасно він тісно пов'язаний з характером і організацією освітнього процесу.

Екзамени відрізняються від усіх інших форм перевірки двома особливостями: перевагою контрольної функції і спрямованістю на перевірку теоретичних та практичних знань студентів.

Комплексний державний екзамен порівняно з семестровими екзаменами, проводиться на комплексній основі. З урахуванням цього будується питання комплексного державного екзамену.

У процесі вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні здобути такі компетентності

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань, практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, теорії та методики навчання і характеризуються компетентністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної

діяльності.

ЗК5. Здатність діяти автономно, приймати обгрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді у сфері професійної діяльності, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК8.Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та значення у розвитку суспільства, техніки і технології.

ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами, конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

2.2.3. Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК1. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

ФК2. Здатність забезпечувати навчання учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички в області предметної спеціальності.

ФК3. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК4. Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання;

формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

ФК5. Здатність здійснювати об’єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

ФК6. Здатність до формування колективу учнів; знаходження ефективних шляхів мотивації їх до саморозвитку (самовизначення, зацікавлення, усвідомленого ставлення до навчання); спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров’язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

ФК8. Здатність до суб’єкт-суб’єктної (рівноправної та особистісно-зорієнтованої) взаємодії з учнями в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.

ФК9. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати об’єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

2.2.4. Предметні компетентності:

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК2. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання

ПК3. Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку рухових. умінь і навичок, фізичних (рухових) якостей різних вікових груп і самостійно розробляти

методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПК4. Здатність аналізувати, систематизовувати та оцінювати педагогічний досвід, розробляти методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки, здійснювати профілактику травматизму.

ПК5. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах середньої освіти.

ПК6. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ПК7. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПК8. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

2.3. Результати навчання

РН1. *Відтворює* основні концепції та принципи педагогіки і психології; *враховує* восвітньому процесі закономірності розвитку, вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

РН2. *Демонструє* вміння навчати учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички засобами навчального предмету та інтегрованого навчання.

РН3. *Називає* і *аналізує* методи цілепокладання, планування та проєктування

процесів навчання і виховання учнів на основі компетентнісного підходу з урахуванням їх освітніх потреб; *класифікує* форми, методи і засоби навчання предмету в закладах загальної середньої освіти.

РН4. *Здійснює* добір і *застосовує* сучасні освітні технології та методики для формування предметних компетентностей учнів; критично *оцінює* результати їх навчання та ефективність уроку.

РН5. *Вибирає* відповідніформи та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; *аналізує* динаміку особистісного розвитку учнів, *визначає* ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

РН6.*Називає* і *пояснює* принципи проєктування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров’язбереження під час освітнього процесу, способизапобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

РН7. *Демонструє* знання основ фундаментальних і прикладних наук(відповідно до предметної спеціальності), *оперує* базовими категоріями та поняттями предметної області спеціальності.

РН8. *Генерує* обґрунтовані думки в галузі професійних знань як для фахівців, так і для широкого загалу державною та іноземною мовами.

РН9. *Застосовує*сучасні інформаційно-комунікаційні та цифрові технологіїу професійній діяльності.

РН10.*Демонструє* володіння сучасними технологіями пошуку наукової інформації для самоосвіти та застосування її у професійній діяльності.

РН11. *Виявляє* навичкироботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, *пояснює* необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

РН12. *Аналізує* власну педагогічну діяльність та її результати, *здійснює* об’єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

РН13. *Демонструє* знання основних положень нормативно-правових документів

щодо професійної діяльності, обґрунтовує необхідність використання інстру ментів демократичної правової держави у професійній та громадській діяльності та прийняттярішень на засадах поваги до прав і свобод людини в Україні.

2.3.2. Результати навчання за освітнім компонентом.

ПРН1.*Знає* та *вміє* застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, *володіє* засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН2.*Знає* як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. *Володіє* актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН3.*Знає* закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; *володіє* основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН4. *Знає* вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН5.*Знає* закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров’я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця з фізичного виховання та

спорту.

ПРН6. *Знає* основні положення методичної та організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в дошкільних, загальноосвітніх установах, закладах середньої та професійної освіти, позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПРН7. *Володіє* 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 *вміє* самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН8. *Володіє* руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена; руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; *вдосконалює* руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН9.*Вміє* розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.

ПРН10. *Вміє* самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

ПРН11.*Володіє* прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частини загальної культури і чинника забезпечення здоров'я.

ОКРЕМІДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання»

Розділ 5. Фізичне виховання школярів.

Тема 8. Завдання фізичного виховання школярів. Форми організації занять.

Фізична культура — вирішальна умова фізичного і морального здоров'я дітей.

Соціально-педагогічне значення цілеспрямованості і задач фізичного виховання в шкільному віці. Стан фізичної культури і проблеми програмно- нормативної основи фізичного виховання в сучасній школі. Реалізація традицій української народної культури в формуванні здорового способу життя школярів. Утвердження ідеалів і цінностей олімпізму, скаутського руху в фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Проблема матеріальної бази фізичної культури в сучасній школі. Зростання вимог до особистостей і професійної підготовленості вчителя.

Періодизація шкільного віку: значення обліку вікових періодів для підвищення ефективності фізичного виховання; сучасна періодизація шкільного віку.

Завдання:

- Конкретизація оздоровчих і освітніх задач фізичного виховання й особливості їхньої реалізації в молодшому, середньому і старшому шкільному віці; сприяння моральному, розумовому, трудовому і естетичному вихованню в процесі фізичного виховання.
- Індивідуалізація та спортизація фізичного виховання школярів. Значення різноманіття форм організації занять.

Форми організації фізичного виховання в школі: уроки з предмету «фізична культура», форми активного відпочинку в режимі шкільного дня,

позакласні форми роботи Форми організації фізичного виховання в позашкільних установах: дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивні секції Палаців, Будинків дітей та юнацтва і ДФТ, трудові, туристські, спортивні і військово-спортивні та оздоровчі табори, дитячі сектори парків культури і відпочинку, спортивні секції при домоуправліннях.

Форми фізичного виховання в сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття фізичними вправами, ігри, прогулянки, змагання сімей у дні відпочинку.

Тема 9. Шкільні програми з фізичного виховання.

Програма з фізичної культури як документ, що відображає завдання і зміст фізичного виховання школярів.

Характеристики діючих програм: спрямованість програм загальноосвітньої школи, зв'язок програм з Державними тестами оцінки рівня фізичної підготовленості населення України.

Структура програми, її обґрунтування.

Зміст розділів програми для початкових, середніх і старших класів. Відображення в змісті спрямованості на підготовку молоді до трудової й оборонної діяльності. Реалізація змісту програми відповідно до національних і клімато-географічних особливостей регіонів України.

Тема 10. Урок фізичної культури в школі.

Урок як основна форма організації занять:

- ознаки;
- поняття про зміст уроку(склад фізичних вправ, зміст діяльності вчителя й учнів, реакція учнів);
- поняття про структуру уроку (сутність структури, трьохчастний розподіл уроку).

Класифікація уроків за:

- спрямованістю фізичного виховання, предметному змісту, перевазі однієї зі сторін фізичного виховання, завданням, що переважно вирішуються на уроці;

- вимоги до методики проведення уроку.

Місце уроку фізичної культури серед інших форм фізичного виховання. Характерні риси уроку як основної форми занять.

Загальні вимоги до уроку(виховний вплив, система уроків, організація самостійної навчальної діяльності учнів, боротьба з шаблоном оптимальна рухова діяльність, система контролю, умови проведення уроку).

Зміст уроку(фізичні вправи, гігієнічні навички, діяльність учнів, діяльність вчителя, результат уроку).

Побудова уроку(визначення його частин і задач, підбір фізичних вправ, визначення взаємодії вчителя і учнів).

Визначення задач уроку: освітніх, оздоровчих, виховних.

Характеристика освітніх завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування освітніх задач в одному або серії уроків.

Характеристика оздоровчих завдань уроку, їх постановка та формулювання.

Планування оздоровчих задач в одному або серії уроків.

Характеристика виховних завдань уроку, їх постановка та формулювання. Планування виховних завдань в одному або серії уроків. Виховне значення змісту традиційних форм організації уроку. Роль особистого прикладу вчителя.

Донесення задач уроку до свідомості учнів.

Методичні прийоми управління і підтримання їх робочого настрою.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці.

Фронтальний метод прийоми його застосування (одночасний, поточний, попеременний, індивідуальний.

Груповий метод прийоми його застосування (одночасний, почерговий, попеременний, індивідуальний). Метод організації індивідуальної роботи, прийоми його застосування (одночасний за завданням вчителя, одночасний за вибором учня, індивідуально за завданням вчителя).

Метод колового тренування прийоми його застосування (варіювання інтенсивності виконання окремих вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання вправ і тривалості відпочинку між станціями, зміни умов виконання, чергування направленості вправ і інші).

Підготовка вчителя до урока: суть етапу попередньої підготовки; основні види робіт та їх суть при безпосередній підготовці до урока (конкретизація задач, уточнення засобів, організаційно-методичне забезпечення, рухова підготовка, теоретична і мовна підготовка, матеріальне забезпечення, зовнішній вигляд і психологічний стан вчителя).

Проведення уроку. Підготовча частина уроку: її задачі, мотивація занять, організація уваги і емоційно-психологічного стану учнів; типові засоби і методи проведення підготовчої частини; розміщення та прийоми управління учнями.

Основна частина уроку: задачі, обстановка для розвитку творчості учнів; рівень навантаження; освітня спрямованість; виховання фізичних якостей; визначення готовності учнів до засвоєння нового матеріалу; емоційний стан учнів; розстановка і прибирання приладів; проведення уроків в природних умовах; спостереження вчителя за діяльністю учнів і їх оцінка.

Заключна частина уроку: задачі, відновлення організму учнів, саморегуляція, підведення підсумків уроків, єдність частин уроку.

Сюжетні уроки: їх значення та особливості організації. Досвід вчителів- новаторів.

Дозування навантаження на уроках: роль навантаження в досягненні кінцевого результату: об'єм та інтенсивність, зовнішній і внутрішній прояви навантаження; величини навантаження і втома, її ознаки, прийоми регулювання навантаження і його тенденція; щільність уроку, педагогічне) оправдані і недоцільні дії на уроці, хронометрування уроку і його пульсометрія.

Оцінка діяльності учнів на уроках: її форми, критерії; вимоги до

учнів; головний принцип оцінювання, врахування індивідуальних особливостей учнів при їх оцінюванні; оцінка якостей, техніки, знань, екзамени і заліки з фізичної культури; причини неуспішності учнів та помилки, що допускають вчителі при оцінюванні.

Навчанн я учнів самостійно займатись фізичними вправами; виховання інтересу до занять; озброєння школярів знаннями і формування на їх основі переконань; формування умінь і навичок самостійних занять.

Різновиди шкільних уроків: класифікація уроків за характером змісту (предметні, комплексні), класифікація залежно від вирішуваних задач (навчальні, тренувальні, контрольні, змішані).

Акти візаціядіяльності школярів і шляхи її здійснення; сутність проблемного і диференційованого навчання (типові способи диференційованого навчання).

Тема 11. Планування навчальної роботи.

Сутність і значення планування. Форми планування: тематичне і поурочне.

Вимоги до формулювання навчальних задач: наявність цільової настанови, відображення кінцевого результату навчальної діяльності. Етапи планування.

Методика розробки задач на навчальний рік, чверть, урок. Вимоги до складання планів: реальність, конкретність, варіативність, наступність і перспективність, простота і наочність.

Основні документи планування навчальної роботи.

Графік вивчення програмового матеріалу протягом навчального року: його функції, методика складання. Тематичне планування програмового матеріалу: його функції, зміст і методика складання. План-конспект уроку: призначення, зміст, організаційне, методичне і матеріальне забезпечення уроку. Творчі можливості вчителя в складанні планів.

Тема 12. Облік успішності.

Контроль навчального процесу як обов’язкова умова його

ефективності.

Педагогічний контроль: вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації поставлених задач; контроль факторів, що впливають на учнів, а процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль (щоденник самоконтролю). Система обліку успішності: попередній, поточний і підсумковий облік; класний журнал як основний документ обліку навчальної роботи.

Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Домашні завдання з фізичної культури.

Зміст та методика проведення гімнастики до занять. Зміст, методика та організація проведення фізкультхвилинок (з примовками) та фізкультпауз на уроках. Особливості проведення години здоров'я в групі продовженого дня.

Домашні завдання з фізичної культури (особливості, функції, вимоги до змісту, методика ознайомлення контроль за виконанням домашніх завдань).

Розділ 6. Позакласна робота з фізичного виховання в школі.

Тема 14. Позаурочні форми занять фізичними вправами.

Значення: позакласна робота в системі фізичного виховання школярів;

особливості позакласної роботи з фізичного виховання і її зв'язок з військово- патріотичним вихованням. Завдання позакласної роботи з фізичного виховання.

Розділи роботи: фізкультурно-оздоровча робота, робота зі спортивною спрямованістю, робота з військово-патріотичною спрямованістю.

Вимоги до організації позакласної роботи з фізичного виховання. Педагогічне керівництво позакласною роботою: обов'язку директора школи,

організатора позакласної і позашкільної роботи, учителя фізичного виховання, викладача початкового військового навчання, класного керівника.

Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня:

гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методику); години здоров'я (постановка проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики; зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять;

Форми позакласних занять: групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечорі в школі.

Шкільний колектив фізичної культури: значення, зміст роботи, керівництво. Спортивний клуб загальноосвітньої школи.

Підготовка і організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд і інші).

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани спортивної секції, положення про змагання і інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

Пропаганда фізичної культури в школі: значення, форми пропаганди.

Розділ 7. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я

Тема 15. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.

Завдання фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям.

Медичний огляд учнів, зміст занять, облік успішності. Характеристика програми для учнів спеціальних медичних груп.

Особливості змісту і методики проведення уроків фізичного виховання в підготовчій і спеціальної медичних групах.

Розділ 8. Організація і методика занять у різних ланках системи

фізичного виховання.

Тема 16. Фізичне виховання школярів у позашкільних закладах освіти.

Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання.

Основи організації позашкільної роботи. Організація і зміст роботи з фізичного виховання в окремих позашкільних установах: дитячо-юнацькій спортивній школі, літньому оздоровчому заміському таборі, таборі праці і відпочинку старшокласників, військово-спортивному таборі, Палаці юнацтва і школярів, клубі, Палаці культури, парку культури і відпочинку, стадіоні і водяній станції, за місцем проживання.

Фізичне виховання за місцем проживання: постановка проблеми; клуби при ЖЕК; планування роботи, організація, участь шкіл в роботі за місцем проживання.

Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей:

Підготовка матеріальної бази, планування, зміст роботи по фізичному вихованню.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей: відношення сім'ї до фізичного виховання; форми роботи вчителя з батьками; функції батьків.

Індивідуальні самостійні заняття: вибір предмету, самостійних занять; комплексність засобів; ранкова гімнастика тощо.

Роль рухів і громадських організацій у фізичному вихованні школярів: змагання «Старти надій»; клуби "Нептун», «Шкіряний м'яч», «Срібні ковзани», «Біла тура», «Диво-шашки", відродження "Пласту"; "Парубоцькі громади"; фізичне виховання у січових школах; спортивно-просвітницькі товариства "Січ", "Сокіл", "Луг", "Орлик" та ін.; роль "Союзу українок" у фізичному вихованні дітей. Церковні свята і обряди та фізичне виховання учнів.

Тема 17. Фізичне виховання в оздоровчому закладі освіти.

Завдання фізичного виховання. Обов'язки посадових осіб табору по керівництву фізичним вихованням і змісту їх роботи. Форми і зміст роботи. Особливості методики проведення окремих форм роботи. Основні документи планування і обліку роботи з фізичного виховання.

Тема 18. Фізичне виховання в сільській малокомплектній школі.

Завдання фізичного виховання в сільській малокомплектній школі. Значення і особливості роботи. Особливості методики уроків фізичної культури. Фізичне виховання в позаурочний час. Особливості професійної діяльності сільського вчителя.

Тема 19. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дошкільнят. Вікова періодизація дітей. Особливості різних періодів дошкільників. Зміст і методика фізкультуро-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку.

Зміст і методика фізкультуро-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

Тема 20. Адаптивне фізичне виховання.

Основні поняття адаптивного фізичного виховання. Історія адаптивного фізичного виховання. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання. Основні принципи адаптивного фізичного виховання. Засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Медично- педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні. Форми адаптивного фізичного виховання.

Тема 21. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікові особливості різного періоду життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно- оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, кондиційне тренування. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Медично- педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку.

Програма навчальної дисципліни «Спортивна гімнастика та основи оздоровчої гімнастики з методикою викладання»

Змістовий модуль 1

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання. Гімнастика у навчальних закладах, побуті. Короткий огляд історичного розвитку гімнастики. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики. Види гімнастики.

Тема 2. Місця занять гімнастикою та їх обладнання

Основні гігієнічні вимоги до місць занять. Прилади для занять гімнастикою. Правила експлуатації залів. Обладнання та інвентар. Гімнастичні майданчики. Гімнастична термінологія: значення термінології, правила утворення термінів. Особливості термінології. Правила і форми запису гімнастичних вправ.

Тема 3. Заходи попередження травматизму на заняттях гімнастикою.

Причини травматизму. Профілактика травматизму. Надання першої допомоги при травмах.

Тема 4. Характеристика та методика проведення стройових вправ.

Характеристика стройових вправ. Методика навчання стройових вправ. Формування правильної постави.

Тема 5. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.

Характеристика загально-розвиваючих вправ. Методика навчання загально-розвиваючих вправ. Складання та проведення комплексів ЗРВ. Характеристика прикладних вправ.

Тема 6. Загальні основи техніки гімнастичних вправ.

Характеристика гімнастичних вправ на приладах. Характеристика і класифікація гімнастичних стрибків. Характеристика і класифікація акробатичних вправ.

Тема 7. Правила змагань та основи суддівства.

Значення змагань. Види змагань. Положення про змагання. Основи суддівства в гімнастиці.

Змістовий модуль 2

Тема 8. Урок гімнастики та методика його проведення**.**

Характеристика уроку, як основної форми організації навчального процесу. Структура уроку. Призначення та засоби підготовчої, основної та заключної частин уроку. Загальні вимоги та способи проведення уроку. Підготовка до проведення уроку: написання конспекту уроку.

Тема 9. Методика навчання гімнастичних вправ.

Мета та завдання навчання. Умови забезпечення успішності навчання. Реалізація дидактичних принципів у процесі навчання гімнастичних вправ. Етапи навчання: створення попередньої уяви, розучування вправи, закріплення та вдосконалення навичок. Характеристика методів навчання. Використання підвідних вправ, наочних посібників, технічних засобів. Виправлення помилок при навчанні. Значення допомоги та страхування на різних етапах навчання.

Тема 10. Прикладні види гімнастики.

Характеристика прикладних видів гімнастики та їх класифікація. Професійно-прикладна гімнастика: завдання та засоби, форми і методика проведення занять. Спортивно-прикладна гімнастика: значення в підвищенні рівня фізичної підготовки, підбір вправ та методика проведення занять у різних видах спорту. Військово-прикладна гімнастика: завдання та засоби, значення для фізичного виховання військових. Лікувальна гімнастика: значення у відновленні фізіологічних функцій організму в процесі лікування та після одужання. Форми і методика проведення занять.

Тема 11. Методика занять гімнастикою в школі.

Методичний розбір вправ основної гімнастики для учнів різних класів з врахуванням їх анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей. Завдання фізичного виховання на заняттях гімнастикою в школі. Формування та вдосконалення рухових якостей у школярів. Формування правильної постави в процесі занять основною гімнастикою в школі. Характеристика основної гімнастики як засобів фізичного виховання школярів. Організація

занять гімнастикою в школі.

Тема 12. Планування та облік роботи з гімнастики.

Значення та завдання планування навчальної роботи. Основна документація планування. Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми.

Тема 13. Організація та проведення змагань з гімнастики: особливості змагань гімнастики. Гімнастичні виступи та свята.

Планування змагань. Етапи підготовки. Документація змагань: положення про змагання, графік проведення. Комплектування та робота суддівської колегії. Проведення змагань. Підведення підсумків та складання звіту про змагання. Значення гімнастичних виступів. Зміст гімнастичних виступів. Програма виступу та характеристика його складових частин. Методика підготовки та проведення виступу. Музичний супровід. Художнє оформлення.

Тема 14. Методика проведення занять з жінками та особами старшого та похилого віку.

Особливості організації, змісту та методика занять. Форми роботи з особами середнього старшого та похилого віку. Підбір вправ їх чергування дозування. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль. Особливості занять в групах здоров'я.

Змістовий модуль 3

Тема 15. Загальні основи оздоровчих видів гімнастики.

Класифікація оздоровчих видів гімнастики. Характерні особливості оздоровчих видів гімнастики. Характеристика окремих видів оздоровчої гімнастики: гігієнічна, лікувальна, ритмічна, аеробіка, шейпінг, стретчінг, калан етика, пілатес. Вплив занять на організм людини.

Тема 16. Місця занять оздоровчими видами гімнастики та їх обладнання.

Технічні засоби забезпечення занять. Гігієнічні вимоги до місць занять та особиста гігієна. Техніка безпеки на заняттях з оздоровчих видів гімнастики.

Тема 17. Організація і методика побудови занять з оздоровчих видів гімнастики.

Класифікація вправ оздоровчих видів гімнастики. Зміст занять з різних видів оздоровчої гімнастики. Вимоги до побудови комплексів вправ. Вимоги до дозування вправ. Вимоги до музичного супроводу.

Тема 18. Особливості методики проведення занять з оздоровчих видів гімнастики.

Особливості застосування термінології на заняттях з оздоровчих видів гімнастики. Методика проведення занять з оздоровчих видів гімнастики. Особливості проведення занять з дітьми, жінками та чоловіками.

Змістовий модуль 4

Тема 19. Види контролю у процесі занять оздоровчими видами гімнастики.

Регулювання навантаження на заняттях з оздоровчих видів гімнастики. Засоби збільшення інтенсивності на заняттях. Тестування та контроль в процесі занять. Медичний контроль у процесі занять оздоровчими видами гімнастики. Самоконтроль у процесі занять оздоровчими видами гімнастики.

Тема 20. Технологія побудови оздоровчо-тренувальних програм з оздоровчих видів гімнастики**.**

Загальні тренувальні програми: підготовча, програма-мінімум, основна, спеціальна. Індивідуальна відео програма спеціально змодельованих уроків з музичним супроводом. «Блочний» принцип побудови занять.

Тема 21. Організація і проведення змагань з оздоровчих видів гімнастики.

Види змагань. Особливості організації та проведення змагань. Підготовка до змагань. Програма змагань. Правила змагань. Суддівство змагань.

Тема 22. Методика проведення оздоровчих занять з людьми різної вікової категорії.

Особливості організації, змісту та методика занять. Форми роботи з особами середнього старшого та похилого віку. Підбір вправ їх чергування дозування. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль. Особливості

занять в групах здоров’я.

Програма навчальної дисципліни

«Легка атлетика з методикою викладання»

Змістовий модуль 1. Техніка і методика навчання спортивної ходьби, бігу на середні і довгі дистанції

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.

Зародження легкої атлетики. Легка атлетика в давні часи. Розвиток легкої атлетики в кінці XIX і на початок XX століття. Олімпійські ігри сучасності. Легка атлетика на Вінниччині.

Тема 2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки спортивної ходьби. Техніка спеціальних і підвідних вправ у спортивній ходьбі. Попередження травматизму на заняттях. Правила змагань.

Тема 3. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

Класифікація легкоатлетичних вправ. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Легка атлетика в системі фізичного виховання.

Тема 4. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.

Особливості техніки бігу на середні і довгі дистанції. Класичні і некласичнідистанції. Техніка бігу: фази бігу, особливості старту, техніка бігу по дистанції.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.

Методика навчання техніки бігу. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бігу. Використання спеціальних вправ. Правила змагань. Попередження травматизму

Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», техніки бігу на короткі дистанції, техніки метання малого м’яча та гранати

Тема 1. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 2. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки, метання).

Визначення поняття «спортивна техніка». Ходьба і біг, як природні способи пересування людини. Спільне і різниця між ходьбою і бігом. Циклічність рухів при ходьбі, періоди та фази рухів при ходьбі і бігу. Довжина і частота кроків. Стрибок як природній спосіб подолання перешкод. Фази стрибка, відштовхування, кут відштовхування і кут вильоту у стрибках. Метання, як спосіб переміщення приладів у просторі, фази метання, фінальне зусилля.

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.

Техніка бігу на короткі дистанції. Основи техніки бігу. Дистанції, які відносяться до коротких. Фази бігу. Способи розташування стартових колодок. Особливості бігу на 100 та 200 м. Особливості бігу по повороту.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бігу на короткі дистанції. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ бар’єриста. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 6. Техніка метання малого м’яча і гранати.

Техніка та методика навчання метання малого м’яча і гранати, фази

техніки Тримання снаряда, вихідне положення, перехресний крок, фінальне зусилля. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Фактори, від яких залежить дальність польоту снаряда.

Змістовий модуль 3. Техніка і методика навчання техніки естафетного бігу, стрибка у висоту способом «переступання», стрибка у довжину способом «прогнувшись»

Тема 1. Тактична підготовка спортсменів в різних видах легкої атлетики.

Загальна характеристика спортивної тактики. Спортивна тактика в бігових дисциплінах легкої атлетики: короткі дистанції, середні і довгі дистанції, наддовгі дистанції, біг з перешкодами. Спортивна тактика в стрибках і метаннях.

Тема 2 . Техніка естафетного бігу.

Особливості техніки естафетного бігу. Класичні і некласичні естафети. Змішані і комбіновані естафети. Техніка естафетного бігу 4х100м: утримування естафетної палички, особливості старту, способи передачі естафетної палички

Тема 3. Методика навчання техніки естафетного бігу.

Методика навчання техніки естафетного бігу 4х100м, 4х400м. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки естафетного бігу. Використання спеціальних вправ. Правила змагань. Попередження травматизму.

Тема 4. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ, групування над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення.

Тема 5. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ, групування над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення.

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 4. Техніка і методика навчання техніки бар'єрного бігу, штовхання ядра, стрибка у довжину способом «ножиці»

Тема 1. Основи методики навчання в легкій атлетиці.

Основи навчання фізичних вправ. Реалізація основних методичних принципів навчання. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ: етапи, завдання і засоби їх розв'язання. Послідовність вивчення легкоатлетичних видів. Методичні прийоми у вивченні техніки ходьби, бігу, стрибків і метань. Можливі помилки, їх усунення та запобігання їм в процесі навчання з легкої атлетики. Роль викладача в навчанні.

Тема 2. Техніка бар'єрного бігу.

Техніка бар'єрного бігу. Основи техніки бар'єрного бігу. Дистанції бар'єрного бігу. Висота і відстань між бар'єрами в залежності від віку і статі спортсменів. Старт і стартовий розбіг, перехід через бар'єри, біг між бар'єрами.

Тема 3. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бар'єрного бігу. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ бар'єриста. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 4. Техніка штовхання ядра.

Техніка штовхання ядра зі скачка і обертанням. Тримання снаряда, вихідне положення, скачок (обертання), фінальне зусилля. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Фактори, від яких залежить дальність польоту снаряда

Тема 5. Методика навчання техніки штовхання ядра.

Методика навчання техніки штовхання ядра. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки штовхання ядра. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ метальників. Правила змагань. Сектор для штовхання ядра. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «ножиці».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Відмінність фази польоту в залежності від способу виконання стрибка у довжину з розбігу. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 5. Техніка потрійного стрибка з розбігу, метання

списа, диска та стрибка у висоту з розбігу способом «фосбюрі-флоп»

Тема 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Визначення ключових понять. Вимоги до легкоатлетичних вправ, їх спрямованість на розвиток конкретної рухової якості. Мета, засоби і методи розвитку рухових якостей. Побудова системи уроків, поєднання легкоатлетичних вправ спрямованих на розвиток рухових якостей. Форми організації діяльності учнів на уроках фізичної культури. Педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей школярів.

Тема 2. Навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 3. Методика проведення уроку з легкої атлетики.

Складання конспекту уроку з легкої атлетики. Провести урок з легкої атлетики. Провести аналіз уроку з легкої атлетики. Розповісти про техніку вивчених легкоатлетичних вправ; уміти їх показати в цілому і по частинам. Підібрати загальнопідготовчі і спеціальні вправи у відповідності з завданнями уроку. Виявити і виправити грубі помилки у вивчених легкоатлетичних вправах.

Тема 4. Навчання техніки метання списа.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання, Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні списа. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях і техніка безпеки.

Тема 5. Навчання техніки метання диска.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання, Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні диска. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях і техніка безпеки.

Тема 6. Навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі- флоп».

Техніка і методика навчання. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМ тіла, положення тіла над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення. Методика навчання техніки стрибка у висоту. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у висоту. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 6. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці, основи суддівства змагань

Тема 1. Основи тренування в легкій атлетиці.

Тренування як педагогічний процес. Педагогічні і специфічні принципи тренування. Мета і завдання. Фізична (загальна і спеціальна), теоретична, технічна, психологічна, інтегральна підготовка.

Тема 2. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.

Засоби і методи тренування. Дозування навантаження. Обсяг і інтенсивність тренування в річному циклі тренування. Структура тренувального процесу: багаторічне тренування, мікро-, мезо- і макроцикли, план-конспект навчально-тренувального заняття. Підбір спеціальних і підвідних вправ у відповідності з завданнями навчально-тренувального заняття. Методика складання конспекту навчально-тренувального заняття. проведення педагогічного аналіз конспекту. Проведення навчально-тренувального заняття. Проведення педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття. Визначення основних та другорядних помилок і шляхи їх усунення. Участь у суддівстві змагань з легкої атлетики.

Тема 3. Науково-дослідна робота студентів з проблем легкої атлетики.

Визначення теми наукової роботи. Планування науково-дослідницької роботи. Етапи дослідження. Методики наукових досліджень: візуальні спостереження, методи дослідження зовнішнього прояву дій, методи

дослідження внутрішніх реакцій організму та фізичні навантаження, методи дослідження психічного стану та вивчення реакцій організму на навантаження. Опрацювання і аналіз даних досліджень.

Тема 4. Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.

Календар змагань. Положення про змагання, розподіл видів легкої атлетики по днях і послідовність їх проведення. Суддівська колегія та її обов'язки. Правила змагань з різних видів легкої атлетики. Підготовка стадіону і спортивного обладнання.

Тема 5. Суддівська практика. виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії.

Виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії. Робота оргкомітету з проведення змагань з легкої атлетики. Положення про змагання. Виконання обов'язків головного судді його заступників, секретаря і суддів з окремих видів легкої атлетики. Графіки і зміст основних суддівських документів. Ведення протоколів змагань. Технологія проведення змагань з бігу, стрибків, метань та багатоборства, масових змагань. Опрацювання результатів змагань.

Програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання сучасних ігрових видів спорту»

Змістовий модуль 1. (Історичні аспекти виникнення і розвитку сучасних ігрових видів спорту, бадмінтону)

Тема 1. Сучасні ігрові види спорту як навчальна та наукова дисципліна.

Історичні передумови виникнення і розвитку сучасних видів спорту, їх характеристика та загальна класифікація. Сучасний стан розвитку сучасних видів спорту та тенденції їх розвитку в світі та в Україні.

Тема 2. Характеристика та ознаки сучасних видів спорту.

Сутність та характерні особливості сучасних видів спорту. Особливості оснащення місць занять для занять бадмінтоном, тенісом, футзалом, пляжним футболом. Рекреаційна спрямованість засобів сучасних видів спорту та їх вплив на організм людини.

Тема 3. Історія виникнення та розвитку бадмінтону.

Історичний огляд виникнення та розвитку гри. Розвиток і формування особливостей бадмінтону. Етапи розвитку та удосконалення гри в бадмінтон. Рекорди в бадмінтоні.

Тема 4. Методика навчання прийомам техніки гри в бадмінтон: Методика навчання стійки, хватки ракетки, переміщень. Методика навчання подачі. Жонглювання. Тактика подач. Естафети з елементами бадмінтону.

Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу. Способи пересувань. Тримання ракетки, робота з воланом, види подач. Класифікація ударів. Техніка ударів в атаці та захисті. Тема 1. Тримання ракетки, робота з воланом, види подач. Способи тримання ракетки. Жонглювання волана. Ознайомлення з основними видами подач. Техніка виконання подач.

Тема 5. Методика навчання прийомам техніки гри в бадмінтон: Методика навчання прийомів техніки гри – удар підставка, удар високо- далекий, плоский удар. Тактика одиночної гри. Гра «Вертушка». Навчальна практика. Навчальна гра. Здача практичного нормативу.

Ознайомлення з технічними прийомами та тактикою гри в бадмінтон. Вивчення методики навчання основним елементам гри.

Змістовий модуль 2. (Методика початкового навчання техніки гри у теніс).

Тема 6. Історія виникнення і розвитку тенісу.

Історія виникнення та розвитку тенісу в світі та Україні. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку.

Тема 7. Методика навчання прийомам техніки гри в теніс: Методика навчання стійки, хватки ракетки, переміщень. Методика навчання подачі, плоского удару. Жонглювання. Тактика подач. Рухлива гра «Естафета з м'ячем та ракеткою».

Алгоритм навчання основним технічним прийомам гри: стійки, переміщення по майданчику, тримання ракетки.

Тема 8. Методика навчання прийомам техніки гри в теніс: Методика навчання прийомів техніки гри – різаний удар, удар з напівльоту. Тактика одиночної гри. Гра на задній 2 лінії. Навчальна практика. Навчальна гра. Здача практичного нормативу.

Методика навчання техніці та тактиці гри в теніс. Тактичні дії в одиночній грі при подачах та у захисті. Удосконалення техніки гри при навчальній практиці.

Тема 9. Методика навчання прийомам техніки гри в теніс: Методика навчання прийомів техніки гри – кручений удар, удар смеш, удар з льоту. Тактика парної гри. Гра біля сітки. Навчальна практика. Навчальна гра. Написання модуля. Здача практичного нормативу.

Методика навчання техніці та тактиці гри в теніс. Тактичні дії в парній грі при подачах та у захисті. Удосконалення техніки гри при навчальній практиці.

Змістовий модуль 3. (Методика початкового навчання тактиці гри у футзал).

Тема 10. Історія виникнення і розвитку футзалу. Правила гри.

Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Тема 11. Техніка та тактика гри у футзал.

Ознайомлення з технікою та тактикою гри у футзал. Розучування тактичних прийомів у фазі захисту та нападу, варіація тактичних дій в більшості та меншості.

Тема 12. Організація і проведення змагань з футзалу.

Етапи організації змагань. Системи (способи проведення змагань з футзалу). Звітна документація змагань.

Тема 13. Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням у футзалі.

Алгоритм навчання найпростішим технічним прийомам техніки гри у футзал (стійкам та переміщенням гравців на майданчику).

Тема 14. Техніка володіння м’ячем: аналіз техніки та методика навчання ударам по м’ячу, зупинкам м’яча; веденню м’яча; фінтам.

Удосконалення техніки володіння м’ячем. Класифікація ударів по м’ячу. Методика навчання фінтам у футзалі.

Тема 15-16-17. Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в захисті та нападі у футзалі.

Методика навчання тактиці гри у футзал. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії в захисті та нападі. Гра в більшості та меншості.

Змістовий модуль 4. (Історичні аспекти та сучасні тенденції розвитку пляжного футболу).

Тема 18. Історія виникнення і розвитку пляжного футболу. Пляжний футбол в Україні.

Історичний огляд виникнення та розвитку пляжного футболу. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Місце пляжного футболу в системі фізичного виховання в Україні.

Тема 19. Техніка та тактика гри у пляжний футбол.

Класифікація техніки та тактики гри у пляжний футбол. Техніка гри польового гравця, воротаря. Тактика гри в нападі, захисті.

Тема 20. Методика навчання способам техніки гри у пляжний футбол. Суддівська практика. Двобічна гра.

Методика навчання техніці гри польового гравця та воротаря. Оволодіння суддівськими навичками. Здобуття досвіду гри в пляжний футбол.

Вимоги до комплексного державного екзамену за фахом.

На основі здачі комплексного державного екзамену державна екзаменаційна комісія вирішує питання щодо присвоєння студенту відповідного ступеня. В процесі складання комплексного державного екзамену студенти демонструють отримані під час навчання знання, вміння та навички.

До складання комплексного державного екзамену допускаються

студенти, що повністю виконали навчальний план з усіх видів теоретичного та практичного навчання.

Для здачі комплексного державного екзамену розробляється програма, яка затверджується на засіданні випускової кафедри.

Питання екзаменаційних білетів до комплексного державного екзамену розробляються викладачами кафедри фінансово-економічних дисциплін та затверджуються протоколом засідання випускової комісії.

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» забезпечує дотримання правил проведення комплексного державного екзамену:

- інформаційна та психологічна підготовка студентів до екзамену;
- зв’язок внутрішнього поточного педагогічного контролю з єдиною галузевою системою атестації та ліцензування фахівців;
- дотримання вимог секретності при складанні, зберіганні та використанні екзаменаційних білетів.

Під час здачі комплексного державного екзамену студентам дозволяється користуватися такими матеріалами: планом рахунків бюджетних установ, планом рахунків банківських установ, бланками бухгалтерської фінансової звітності, бланками податкової звітності.

На комплексному державного екзамені студент готує усну доповідь, яка не повинна перевищувати 20 хвилин. Після відповіді члени державної кваліфікаційної комісії задають питання студенту. Секретар державної комісії веде протокол, де фіксує запитання членів ДЕК та коротку характеристику відповіді студента на кожне питання.

Результати комплексного державного екзамену оцінюються за 100 бальною системою.

При оцінюванні знань студентів враховується:

- ✓ зміст та логічність відповіді;
- ✓ зв'язок теоретичних положень з практикою;

- ✓ використання нормативно-правової бази;
- ✓ зв’язність відповіді і грамотність мови;
- ✓ вміння викладати думки;
- ✓ володіння науковою термінологією;
- ✓ теоретична та практична підготовка з усіх дисциплін.

Результати комплексного державного екзамену оголошуються в день проведення державної атестації після оформлення протоколу засідання ДЕК.

Критерії оцінювання.

№ З-п	За шкалою ВГПК (в балах)	Оцінка ECTS	За національною шкалою
1.	90-100	A	Відмінно
2.	82-89	B	Добре
3.	75-81	C	
4.	64-74	D	Задовільно
5.	60-63	E	
6.	35-59	FX	Незадовільно з можливістю Повторного складання
7.	1-34	F	Неприйнятно з обов’язковим Повторним вивченням дисципліни

Високий рівень – «відмінно» (A, 90–100 балів). Студент засвоїв теоретичний зміст дисципліни; систематично готувався до занять, опрацював не тільки матеріали лекцій, але й джерела основної літератури і необхідні нормативні та інструктивні матеріали; брав активну участь у роботі на практичних та лекційних заняттях; оволодів відповідними практичними навичками та вміннями; аргументовано і логічно формулював висновки та робив узагальнення за питанням/темою; вільно оперував термінами та поняттями, викладав матеріал літературною мовою; виявив творчі здібності та вміння виконувати індивідуальні та колективні завдання, самостійно здобувати знання, знаходити відповідні джерела інформації; своєчасно та якісно виконав усі, передбачені програмою дисципліни

завдання, брав участь у наукових заходах (олімпіадах, студентських наукових конференціях), але допускав при усних або письмових відповідях, тестуванні окремі неточності.

Достатній рівень – «добре» (B, C, 75–89 балів).

«B» (82-89) ставиться у разі, якщо студент: засвоїв теоретичний зміст дисципліни в повному обсязі та оволодів практичними навичками та вміннями; систематично готувався до занять з використанням джерел основної літератури та нормативних та інструктивних матеріалів; творчо підходив до вирішення завдань, вільно розв'язував їх; повно, чітко та логічно відповідав на поставлені

питання, показав розуміння сутності теорій, понять, предметів, явищ тощо; викладав матеріал літературною мовою, оперував термінами та поняттями; виконав усі передбачені програмою дисципліни завдання, у т.ч. модульного контролю та з самостійного опрацювання, але недостатньо використовував додаткову літературу; при усних відповідях не досить повно й аргументовано викладав матеріал; виявив недостатню активність на практичних заняттях, під час письмового тестування допускав окремі помилки; не завжди вміє робити висновки та узагальнення.

«C» (75 – 81) ставиться у разі, якщо студент: засвоїв теоретичний зміст дисципліни в повному обсязі; оволодів практичними навичками й вміннями; зіставляв, узагальнював, систематизував інформацію; давав повну, розгорнуту відповідь на поставлені питання; розкривав основні положення теми та зміст питань, що обговорювались; формулював висновки з окремих питань; виконав завдання, передбачені програмою дисципліни, у т.ч. індивідуальне завдання, завдання модульного контролю та з самостійного опрацювання, але допускав окремі помилки при тестуванні; виявив деякі недоліки при усних відповідях; не виявив належної активності при обговоренні питань, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи; недостатньо використовував додаткову літературу; виконав індивідуальне завдання, не дотримуючись вимог до оформлення,

не виявив до нього творчий підхід.

Задовільний рівень – «задовільно» (D, E, 60–74 бали).

«**D**» **(69-74)** ставиться у разі, якщо студент: засвоїв значну частину теоретичного матеріалу; виявив знання і розуміння основних теоретичних положень дисципліни; аналізував певні процеси/явища/показники; відповідав на питання, які обговорювалися на занятті; формулював висновки з окремих питань; виконав завдання модульного контролю, індивідуальне завдання, але допускав окремі помилки при усних відповідях, тестуванні; не виявив належної активності при обговоренні усних питань, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи, недостатньо використовував додаткову літературу;

виконав не всі завдання для самостійної роботи; виконав індивідуальне завдання, не дотримуючись вимог до оформлення.

«E» (60-68) ставиться у разі, якщо студент: засвоїв основні теоретичні положення дисципліни; на значну частину матеріалу давав репродуктивні відповіді; виконав окремі завдання модульного контролю та індивідуальне завдання, але допускав значну кількість суттєвих помилок при усних та письмових відповідях, тестуванні; не розумів сутності питань; не виявив належної активності на заняттях, старанності при виконанні завдань для самостійної роботи; недостатньо використовував основну та додаткову літературу; не брав участь у виконанні колективних завдань.

Низький рівень – «незадовільно» (FX, 35–59 балів).

«FX» (35-59) ставиться у разі, якщо студент: фрагментарно оволодів теоретичними питаннями, що становить незначну частину навчального матеріалу; поверхнево розкривав зміст питань, які розглядалися; не проявляв активності при їх обговоренні; допускав суттєві помилки при усних та письмових відповідях; поверхнево ознайомився з рекомендованою літературою; виконав індивідуальне завдання та завдання

для самостійної роботи, не дотримуючись вимог до оформлення; не виконав завдання модульного контролю.

«F» (0-34) ставиться у разі, якщо студент: оволодів матеріалом на рівні елементарного розпізнання та відтворення окремих фактів/предметів/явищ тощо; поверхнево розкривав зміст питань, які розглядалися, не виявив активності при їх обговоренні; допускав суттєві помилки при усних та письмових відповідях, тестуванні; поверхнево ознайомився з рекомендованою літературою; не виконав завдання для самостійної роботи та індивідуальне завдання; не брав участь у виконанні колективних завдань; не виконав завдання модульного контролю.

Усі виконані студентом протягом поточного і підсумкового контролів завдання оцінюються за спеціально розробленою шкалою у межах сто бальної системи.

Зразки комплексних кваліфікаційних завдань.

1. Урок як основна форма організації занять, структура уроку фізичної
   культури. Складіть план-конспект заключної частини уроку фізичної культури.
2. Охарактеризуйте зміст «Школи активного відпочинку (рекреації)» за програмою: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів.
3. Процес засвоєння знань: етапи і рівні.

Зразки відповідей

на комплексні кваліфікаційні завдання

1. Урок як основна форма організації занять, структура уроку фізичної культури. Складіть план-конспект заключної частини уроку фізичної

культури.

На уроках фізичної культури вчитель створює

найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання, спрямовує самостійну роботу учнів.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є: яскраво виражена дидактична спрямованість, зумов- лена вирішенням освітніх завдань; керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмета і виховання учнів; чітка регламентація діяльності учнів і дозування навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями; постійний склад учнів та їхня вікова однорідність; зумовленість занять розкладом.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня *основної форми занять* і створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання в школі — підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування у них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Структура уроку

Існують чотири зони працездатності: *зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності.*

Це зумовило поділ уроку на три частини: підготовчу (припадає на перші дві зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну (покликану забезпечити перехід учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і випливати з попередньої. Переходи від однієї частини до іншої м'які й непомітні. Розв'язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить найбільш ефективному досягненню кінцевого результату уроку.

Отже, *структура уроку* фізичної культури – це дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування в часових

рамках уроку елементів його змісту.

Завдання *підготовчої частини уроку* :

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на даний урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності (ігровими, легкоатлетичними);
- функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість і вміння управляти руховою діяльністю.

Отже, у підготовчій частині і розв'язуються завдання, пов'язані із забезпеченням найкращих умов реалізації загальних завдань уроку через організаційні, психологічні, координаційні та функціональні впливи на учнів. Водночас вона має порівняно самостійне освітнє і оздоровче значення.

Традиційно урок розпочинається спільним шикуванням класу і рапортом чергового учня про готовність до початку уроку. Обов'язковим елементом організованого початку уроку є привітання. Потім вчитель повідомляє завдання уроку.

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини, є виконання різноманітних фізичних вправ в практиці називають - *розминка.*

Загальна розминка — порівняно неспецифічний (щодо основного змісту уроку) розділ розминки, спрямований на те, щоб поступово активізувати функції м’язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. При цьому особлива увага надається підготовці до наступної роботи суглобів, зв'язок, сухожиль і м'язів.

Спеціальна розминка. Суть її полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму, адекватному особливостям наступної діяльності.

Найбільш розгорнута і деталізована розминка необхідна тоді, коли в основній частині уроку передбачаються координаційно складні, високо-інтенсивні рухові дії, що висувають специфічні вимоги до організму.

Починаючи з V-VI класу доцільно передбачити вільні хвилинки для *індивідуальної розминки,* під час якої учні виконують рекомендовані вчителем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання на- ступних завдань.

Засобами підготовчої частини уроку (не тільки розминки) є шикування і перешикування: різноманітні способи ходьби (звичайним, м'яким, гострим кроком, перекатом з п'ятки на носок тощо); бігу, стрибків і підскоків; подо- лання перешкод; вправи на увагу; загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами і на приладах (стінка, лава), в русі та на місці, в парах; танцювальні вправи, Головний засіб спеціальної розминки — підготовчі та підвідні вправи.

Підготовча частина, що проводиться ігровим методом, теж повинна бути чітко спрямована на підготовку організму учнів до наступної роботи, піднесення емоційного стану.

Для виконання вправ використовуються *різноманітні форми розташування учнів* у розімкнутому і зімкнутому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами і т. д. Якщо прилади розставлені до початку уроку, учні займають місця довільно, але так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити вчителя і не заважати товаришам.

Прийоми управління учнями при виконанні вправ. Вони повинні бути різноманітними. Вчителі використовують підрахунок, музику, оплески, бара- бан, самостійний підрахунок учнями (вголос і мовчки), завдання на результат, елементи змагань і т. ін. Для досягнення високого ефекту управління слід користуватися всіма способами, оскільки в різних ситуаціях вони будуть більш або менш доцільними.

Час, виділений на цю частину уроку, повинен бути не меншим об'єктивно необхідного для досягнення відповідної ефективності в

конкретній ситуації. Тому тривалість розминки як основного елемента підготовчої частини по- значиться на її тривалості загалом. Розминка залежить від зовнішніх умов, фізичного та емоційного стану учнів, а також часу, необхідного для розгортання відповідних функцій організму. Тому треба знати: для посилення дихання і кровообігу необхідно не менше 3-5 хв. і стільки ж — для налагодження терморегуляції.

Наприклад, перед заняттям на витривалість

- розминка триватиме не менше цього часу, а на підготовчу частину відводять
- приблизно від 7-10 до 12 хв.

Основна частина уроку передбачає:

- формування у учнів знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом даного уроку;
- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- формування правильної постави учнів у процесі виконання складних вправ;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність людини;
- сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;
- піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку.

Поряд з формуванням умінь і навичок особливої значимості набувають теоретичні відомості. Вчителю слід знаходити можливості в ході кожного уроку поповнювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу. Великої ефективності можна досягти, якщо при повідомленні теоретичних даних використовувати міжпредметні зв'язки.

Кожен урок повинен сприяти вихованню фізичних якостей учнів. Засвоюючи ту чи іншу вправу, учень водночас вдосконалює власні фізичні якості. З цією метою в школах широко використовується колове тренування.

У підготовчій частині уроку — найсприятливіші умови для виховання спритності і моторності. Великий обсяг вправ, постійне залучення нових рухових дій, виконання несподіваних завдань, прискорення збагачують руховий досвід і сприяють розвиткові моторності. В основній частині запропоновані фізичні навантаження позитивно вплинуть на виховання сили і витривалості, а в заключній частині вправи на розслаблення і розтягування дадуть змогу вдосконалювати гнучкість дітей. Залежно від характеру навчального матеріалу в кожній конкретній серії уроків учитель акцентує увагу на провідних для даної серії якостях. Наприклад, витривалість краще формувати на уроках, де використовують біг на довгі дистанції, найкращі умови для виховання сили створюються при застосуванні гімнастичних вправ, спритності — в спортивних і рухливих іграх.

Обов'язковою умовою ефективності основної частини уроку є *оптимальний емоційний стан учнів.* Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню. Потрібний емоційний стан досягається шляхом застосування ігрових і змагальних ситуацій, технічних засобів навчання, наочності. Велику роль відіграє музичний супровід, сприяючи водночас і доброму настрою дітей, і засвоєнню фізичних вправ, їхнього ритму, темпу, амплітуди, виразності.

Розставляння і прибирання приладів повинні здійснюватися в ході уроку. Прибирати доцільно тільки ті прилади, котрі заважають дальшому ходу занять. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів).

Проводячи уроки на свіжому повітрі, *в природних умовах* слід пам'ятати: в холодну погоду треба уникати тривалих пояснень, обмежуватись короткими зауваженнями, репліками, командами, але насичувати урок інтенсивними вправами. У гарячу погоду остерігатися перегріву, заняття бажано проводити у затінку, чергувати вправи

підвищеної інтенсивності з низько інтенсивними.

Обов'язкова умова результативності основної частини уроку — *уважне спостереження вчителя за правильністю* виконання учнями завдань, вправ та їх оцінка. Не боячись часткового зниження моторної щільності уроку, педагоги повинні негайно виправляти помічені помилки, вносити відповідні корективи.

Тривалість не менше 25 хв.

Заключна частина ур оку . Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим більшою мірою його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість.

Тривалість заключної частини уроку (3-5 хв) у молодших класах і 2-3 у старших класах.

Головним завданням є *підведення підсумків уроку.* При підбитті підсумків учитель націлює школярів на наступний урок, дає завдання додому, перевіряє виконання попередніх, виставляє оцінки.

Засоби: різні варіанти ходьби, вправи на поставу і розслаблення, спеціальні вправи на увагу, танцювальні вправи та ігри спокійного характеру, пересування під музику і т. п. До заключної частини також відносять гігієнічні процедури умивання, душ, масаж, аутогенне тренування.

Суттєвою особливістю сучасного уроку є органічне об'єднання його частин в єдиний процес засвоєння навчального матеріалу, який передбачає технічну, теоретичну, фізичну і спеціальну рухову підготовку, а також вироблення навичок самостійних занять.

ПЛАН - КОНСПЕКТ

уроку № з фізичної культури (розділ гімнастика)

для 1 класу ЗОШ № 13 м. Вінниці

ЗАВДАННЯ

УРОКУ:

1. Розучити комплекс імітаційних загальнорозвиваючих вправ.
2. Закріпити:

а) шикування в одну шеренгу, колону по одному, пересування в строю за командою вчителя;

б) прикладну вправу – лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві та лазіння в упорі на колінах.

з. Сприяти:

а) формуванню правильної постави засобами імітаційних загально розвиваючих вправ;

б) розвитку спритності та уваги засобом гри “Зайці в городі”.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний зал школи.

НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР: 10 обручів, 10 набивних м’ячів, 2 скакалки або канат, 4 гімнастичних лави, довга скакалка, набір роздаткового матеріалу.

Частини уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	3-5 хв.	Фронтальний метод
Шикування в шеренгу.	30 сек.	Ігровий метод. Застосувати гру “Швидко стань в стрій”.
Ходьба.	1 коло	Звернути увагу на поставу.
Шикування. Підведення підсумків уроку. Організований вихід із залу до класу.	1 хв.	Оцінити учнів, які краще, спритніше, уважніше виконали завдання.

2. Охарактеризуйте зміст «Школи активного відпочинку (рекреації)» за програмою: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів.

Державними вимогами до рівня загальноосвітньої підготовки учнів зі Школи активного відпочинку (рекреації) є: участь учнів у рухливих іграх та застосування їх під час активного відпочинку:

- для школи культури рухів: «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя», «Слухай сигнал», «Театр звірів», «Життя лісу», «Літає — не літає», «Клас, струнко!», «На свої місця», «Вершники-спортсмени», «Швидко стати в шеренгу», «Переліт птахів», «Секретне завдання», «Тихо-гучно»;

- для школи пересувань: «Ой, у полі жито», «По гриби», «До своїх прапорців», «Ми весела дітвора», «Виклик номерів», «Вовк у канаві», «Будиночки», «Іподром», «Горобці й ворони», «Ловіння мавп»;
- для плавання: «Бігом по воді», «Рибалки і рибки», «Квач на воді»;
- для занять на лижах: «Прокладання залізниці», «Потяг»;
- для школи м'яча: «Липкі кущики», «Хтовлучніше?» «Гравець у колі», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Хвостики», «Жонглер», «Передав — сідай!», «Займи вільне коло», «Приборкувач м'яча»;
- для школи стрибків: «Хто більше?», «Стрибунці-горобчики», «Стрибки по «купинах», «Через зони». При цьому учні повинні дотримуватись правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення.

3. Процес засвоєння знань: етапи і рівні.

Засвоєння – пізнавальна активність особистості, внаслідок якої формуються знання, уміння та навички. Засвоєння знань характеризує внутрішній, психологічний аспект процесу учіння. В результаті засвоєння суспільно вироблені знання, уміння, способи інтелектуальної та практичної діяльності трансформуються у внутрішній досвід особистості, включаються в її структуру.

Засвоєння учнями знань відбувається поетапно:

1. *Сприймання* – первинне ознайомлення з новим матеріалом. Сприймання нових об'єктів та інформації опосередковується внутрішнім досвідом особистості: відбувається впізнавання предметів та явищ, їх віднесення до певних груп, понять, категорій.
2. *Осмислення* навчального матеріалу відбувається паралельно зі сприйманням: це розуміння інформації, встановлення зв'язків між явищами шляхом їх порівняння та аналізу, розкриття причинно-наслідкових залежностей.
3. *Узагальнення,* тобто виділення і об'єднання суттєвих рис, ознак предметів

і явищ, здійснюється за допомогою операцій аналізу, абстрагування,

порівняння і синтезу. Внаслідок узагальнення формулюються поняття, загальні закономірності, висновки, створюються класифікації, схеми. Узагальнені поняття та способи дій переносяться в нові ситуації.

4. Закріплення вимагає осмисленого, неодноразового відтворення матеріалу по частинах або в цілому. Під час організації навчального процесу слід обов'язково передбачити самостійне відтворення учнями засвоюваного

навчального матеріалу. Закріплення здійснюється також в процесі виконання учнями різноманітних навчальних завдань, для чого варто розглянути матеріал

в різних аспектах, з різних точок зору, на нових вправах, прикладах.

5. Застосування знань залежить від специфіки навчального матеріалу і здійснюється в різноманітних видах діяльності: вправи, лабораторні роботи, розв'язування задач, навчальне дослідження.

Між описаними етапами існує нерозривний взаємозв'язок і взаємопроникнення. Міцність засвоєння знань залежить не тільки від наступної спеціальної роботи для їх закріплення, але й від первинного сприймання матеріалу, а осмислене його сприймання– не тільки від первинного ознайомлення, але й від наступної роботи.

Засвоєння нового навчального матеріалу може розпочинатися не зі сприймання готової інформації, а із з'ясування проблемної ситуації, яка веде учнів до відкриття певних взаємозв'язків, закономірностей, принципів.

Залежно від активності учнів у навчанні знання можуть засвоюватися на різних рівнях. Загалом можна виокремити п'ять рівнів засвоєння знань – від найнижчого до найвищого:

1) рівень впізнавання – відтворення нової інформації при повторному її сприйманні. Це найелементарніший рівень, за якого учень не здатний відтворити засвоєний матеріал з пам'яті без звернення до записів чи підручника, однак може впізнати правильну відповідь під час повторного її сприймання (наприклад, під час виконання тесту). Для

досягнення цього рівня, як правило, достатньо хоча б раз сприйняти нову інформацію: прочитати параграф, вислухати пояснення вчителя;

2) репродуктивний рівень виявляється у точному чи близькому до точного відтворенні засвоєної інформації. Слід підкреслити, що здатність відтворити вивчений напам'ять матеріал не обов'язково свідчить про розуміння його суті. Учень може, наприклад, визубрити визначення поняття, однак не розуміти його істотних ознак і взаємозв'язків з іншими поняттями;

3) рівень розуміння виявляється у здатності пояснити сутність понять, законів, правил, принципів діяльності. Наприклад, учень може не лише сформулювати визначення теореми, але й довести її, проілюструвати певну закономірність власними прикладами. При цьому, однак, можлива ситуація, коли учні, розуміючи сутність певного теоретичного положення, відчувають труднощі в його застосуванні на практиці під час розв'язування задач і виконання вправ;

4) реконструктивний рівень – застосування знань, умінь, навичок за зразком чи в подібній ситуації (виконання завдань на засвоєні правила, розв'язування задач і прикладів за зразком, показаним учителем);

5) творчий рівень виявляється у здатності учня застосовувати засвоєні знання та уміння в новій, незнайомій для нього ситуації.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іванова Л. І., Єрмолова В. М. Фізкультурні свята : метод. посіб. Харків : Торсінг Плюс, 2006. 160 с.
2. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 18–22.
3. Козлова К. П. Словник-довідник основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання. Вінниця, 2012. 25 с.

4. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навч. посіб. для студентів вузів. Вінниця : ВДПУ, 2001. 216 с.
5. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2005. 216 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
7. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
8. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця : Планер, 2012. 228 с.
9. Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т. Основи оздоровчого тренування. Київ : Аграрна освіта, 2005. 177 с.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекрація у фізичній культурі різних групп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська літ., 2010. 248 с.
11. Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація і методика масової оздоровчої фізичної культури : навч.-метод посіб. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.
12. Майєр В. І. Фізична культура. Навчальна програма для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів І ступеня / рек. М-вом освіти і науки України (лист №1/11-5812 від 05.10.2005). *Фізична культура : програма для спец. мед. груп закл. І ступеня 1-4 кл*. URL: http://sanschool11.org.ua/wp-content/uploads. (дата звернення: 12.03.2024). Назва з екрана.
13. Майєр В. І., Деревянко В. В. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи / рек. М-вом освіти і науки України (лист від 15.10.2008 № 01/11-4923). *Фізична культура : програма для спец. мед. групи. 5-9 кл.* Київ, 2008. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream. (дата звернення: 12.03.2024). Назва з екрана.
14. Москаленко Н., Єлісєєва Д Інноваційні підходи до теоретичної

підготовки старшокласників у самостійних заняттях з фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 146–150 с.

15. Навчальна програма / за ред.: Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова [та ін.]. Київ : Літера, 2012. 71 с.
16. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Варіативні модулі». 5-9 класи / за ред.: Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко [та ін.]. Київ : Літера, 2008. 96 с.
17. Нетрадиційні засоби фізичної культури : навч. посіб. / уклад.: В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. Умань : Візаві, 2014. 172 с.
18. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. Луцьк : Вежа, 2000. 248 с.
19. Отравенко О. В., Полтавський А. П. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи : навч.-метод. посіб. / Державний закл. «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім Тараса Шевченка», 2010. 287 с.
20. Павлова Ю., Приступа Е. Значение здоровья в формировании надлежащего качества жизни украинского населения. *Sport. Olimpism. Sănătate : congess Ştiinţific internaţional*. Chişinău : USEFS, Republica Moldova, 2016. Vol. 1. С. 272–276.
21. Про фізичну культуру і спорт (нова редакція) : Проект Закону України від 17.07.2008 № 2562 (одержаний ВР України на заміну раніше розданого) / Верховна Рада України. URL: https://ips.ligazakon.net/document/ JF1Z600B. (дата звернення: 16.03.2024). Назва з екрана.
22. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.02.1993 № 3808-XII (документ 3808-XII, чинний, поточна ред. від 01.01.2024, підстава 1909-IX) / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua. (дата звернення: 16.03.2024). Назва з екрана.
23. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор :

навч. посіб. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова. Харків : Точка, 2010. 200 с.

24. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання : тестові завдання / С. Ф. Кічук, В. Г. Авраменко, В. С. Лобанков, Ю. Л. Гавров. Тернопіль, 2003. 186 с.

25. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид. переробл. та допов. Київ : Київ. нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімп. Л-ра, 2017. 384 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. У 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.]. ; за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид. переробл. та допов. Київ : Київ. нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімп. Л-ра, 2017. 448 с.

27. Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів. URL: https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-1-4-klasi-zagalnoosvitnih-navcalnih-zakladiv-285803.html. (дата звернення: 12.03.2024). Назва з екрана.

28. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2006. 248 с.

29. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2 ч. Ч. 1. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2007. 272 с.